بہ عون صانع مکین و مکان فضل خلاق زمین و آسمان

نوشدارو مزیل امراض جہالت معجون مفرح دافع قطرات سفاہت آیت سمات سالہ

آبحیات

مصنفہ منشی کامتا پرساد صاحب متخلص بہ نادان متوطن داؤدگنج ضلع ایٹہ

مطبع نامی منشی نولکشور واقع لکھنؤ میں بھی طبع ہوا

ما فی الضمیر

نگار رہا ہون مضامین تازہ کے انبار
خبر کرو مرے خرمن کے خوشہ چینون کو

بالفعل اس نیازمند ہیچمدان خیر سگال بنی نوع انسان کو قوم میں دو نقص اعظم بدرجۂ اتم نظر آتے ہین اول یہ کہ ہر خرد و کبیر چہ برنا و چہ پیر ہستی کے بے بہا فوائد سے ناواقف ہو کر صحت و تندرستی کو برباد کرتا ہے جسپر زندگی کا دار و مدار اور انسانیت کا انحصار ہے۔ دوم نوزاد انسان ہوش سنبھالتے ہی ایشیائی مبالغہ آمیز شاعری کے عشق بلا انداز جان مین اسیر ہو کر شب و روز بیہودہ کاوشہائے جگر خراش مین غلطان پیچان رہتے ہین جسکا نتیجہ بظاہر کچھ نہین اور فی نفسہٖ دینی و دنیاوی نقصان سترگ ہے اور یہ وہ نقصان ہے جسکا جاودانی اثر موجودہ و آئندہ نسلون کی طبائع کو برابر خراب کرتا رہتا ہے کیونکہ دنیا مین ہر ایک حرکت اور ہر ایک فعل اپنا خاص اثر رکھتا ہے معاشرت موجودہ مین بدعات متعارفہ اور تکلفات مستہجنہ کا شائبہ انہین افعال کا نتیجہ ہے جو ہمارے پیشترین کے قوائے جسمانی و روحانی سے وقوع مین آئے اسلیے بتحریک بعض سخن سنجان معنی رس و روشن خیالان صبح نفس آب حیات نامے ایک رسالہ لکھتا ہون جو ہر ایک تشنۂ آب زلال مستعات کو شادکام کر کے مذکورہ بالا دونون نقصون کی ایک شائستہ طور پر اصلاح کریگا یعنی ناقدر دانان صحت کو حفظ تندرستی کی ترغیب دیگا اور کنگھی چوٹی کے شاعرون کو اس غیرت کا محرک ہوگا کہ غیر مفید اور خیالات مالیخولیا سے درگذر کر ملک و قوم کی بہبود کے لیے اچھے اچھے خیالات پیدا اور مدون کرین
مصرعہ بر رسولان بلاغ باشد و بس ملتمس کامتا پرشاد نادان داؤدگنجی ضلع اٹہ خلف دیواری لعل صاحب

ربنا عن القوم فی الامور السعید

تمہید

صبحدم مرغ چمن با گل نوخاستہ گفت	ناز کم کن کہ درین باغ بسے چون تو شگفت

گل بخندید کہ از راست نہ رنجیم ولے
هیچ عاشق سخن تلخ بہ معشوق نہ گفت

شب بیداری کی وجہ تارون کی چھاؤن نسیم سحر نے عطر و گلاب کے کچھ ایسے چھینٹے دیے کہ ستان دنیا فراموش کی طرح بستر پر گرتے ہی از خود فراموش نہ عقل نہ ہوش غفلت و بیخودی نے ایسا جادو ڈالا کہ بالیقین سر بالین اگر کوئی نقارے بھی بجاتا تاہم اپنی جانب کروٹ نہ بدلتے جاگنا کیسا پو پھٹنے کی دیر تھی کہ چار کس یاران متفق چون چار طبع موافق ہم رنگ بیدرنگ چار بجتے ہی مانند دو جاگ نردون کے چلکر آئے دیکھا کہ مین خواب مین ہون غفلت بیحساب مین ہون تمیز اجی واہ یہان تو ابھی سوتے ہی پڑے ہین اور ہم دو چار باغون اور چمنون مین ٹہل بھی آئے اٹھیے اٹھیے تڑکا ہوگیا۔ اجی لو سنتے ہی نہین۔ بھئی بڑے دلدری سونے والے ہین گویا گھوڑے بیچکر سوئے ہین یہ تو سچ مچ اپنے وقت کے کمکرن ہین اف وہ کتنی آوازین دین مگر خبرے نباشد۔ اجی اٹھیے صبح ہوگئی آفتاب کا طلوع قریب ہے

این ست وقت یاد خدا بجز مخواب	فریاد میکند لقفت اینقدر مخواب

شور سے چونک کر آنکھ تو کھل گئی لیکن آپ جانیے شب بھر بیداری - کہان تک خمار نوم غالب ہوگا تاریکی دیکھکر پھر غافل ہوگیا اور خراٹے لینے لگا

ے شورے شد و از خواب عدم چشم کشودیم　　دیدیم کہ باقیست شب فتنہ غنودیم

ہوش - ہم تو اِنکو بڑا بیدار مغز اور عاقل سمجھتے تھے مگر آج قلعی کھل گئی ے

اہل دنیا را ز غفلت زندہ دل پنداشتم　　خفتہ دائم مردگان را زندہ می بیند بخواب

اس اندھیر کا بھی کچھ ٹھکانا ہی صبح روشن ہوئی آپ ابھی تاریکی غفلت مین اینڈ رہے ہین ذوق - ع کچھ ایسے سوے ہین سونے والے کہ جاگنا حشر تک قسم ہی × لاحول ولاقوۃ بڑے سونے والے ہین مُردون سے شرط لگا کر سوتے ہین غضب خدا کا آفتاب سر پر ہی اور یہ میرا یار بستر پر ہی - ارمیان اٹھو دیکھو صبح کی کیا بہار ہی برگ برگ طراوت بار ہی بقول سرشار جگر ٹھنڈا کرنے والے ہوا کے جھونکے سناسن چل رہے ہین گویا پھلے پھولے ہرے بھرے درخت گلاب اور کیوڑے کے پنکھے جھل رہے ہین - اہل جہان اپنے اپنے کاروبار مین اور آپ اسوقت خواب سرشار مین - معاذ اللہ این چہ خوابست ے

علی الصباح کہ مردم بکار و بار روند　　بلا کشان محبت بکوے یار روند

شوق - اجی آپ جانتے نہین یہ ناصح ہین یہ لکچرر ہین یہ اورون کی اصلاح کا دم بھرتے ہین مگر فی نفسہ غفلت و جہالت پر مرتے ہین - جتنے لوگ اِس زمانے مین ہمدردی و اصلاح کا غل مچانے والے ہین سینے کے چور جگر کے کھوٹے پتھر اور دل کے کالے ہین ے

زاہدان کین رخنہ در محراب و منبر میکنند　　چون بخلوت می روند آن کار دیگر میکنند
فقر و فاقہ بمردم می آموزند　　خویشتن سیم و غلہ اندوزند

چارون نے آپس مین کہا کہ یہ خفتہ بخت یون بیدار ہوگا تو چارپائی الٹ دو بس اور علاج نہین دل لگی کی دل لگی اور مطلب کا مطلب - یہ مشورہ باہم ٹھہرا کر چارون نے بہ آہستگی پلنگ اٹھایا رام رام ست ہی اور ایک ذری دور لیجا کر سبزۂ نو دمیدۂ ساون پر دھم سے گرا دیا ارا دھون ہین کہ خواب نوشین مین بیخود سو رہا تھا چونک پڑا الٰہی یہ کیا قہر نازل ہوا کہان تھا اور کہان ہون ماجرا کیا ہی پیچھے پھر کر دیکھا

تو چارون یاران شاطر بے اختیار قہقہہ مار کر ہنس پڑے بولے کہ بس ایسے بدبختون کے جگانے کی یہی تدبیر ہی ہم کب سے ہاتھ پکڑ پکڑ کر اٹھا رہے ہین شور و غل مچا رہے ہین
مگر صدا بر نخاست

ہم — حافظ مدار امید فرح از مدار چرخ — دارد ہزار عیب ندارد تفضلی

بس آپ لوگون سے سوا اسکے اور کیا ہوگا کہ دست و پا مضروب کیے۔ آخر سبب اسقدر خواب بے اختیاری کا بھی تو دریافت کیا ہوتا یا یون ہی زمین پر دے پٹکا

تمیز — جہد سے کن قیام در دم دانا نشستین آموز — یا باشمے لطیف ورعنا نشستین ہر اہل خبر

زین ہر دو اگر ترا میسر نشود از قسمت خویش
اوقات مکن ضائع و تنہا نبشنین با دیدۂ تر

ہم — گاہے خود را بروح چون مہ دیدی گشتی شاد — گہ چون یوسف فتادہ در چہ دیدی کردی فریاد

میدار ندت چنانکہ میخواہندت افسوس مکن
کار تو بجہد نیست صدرہ دیدی میباش آزاد

ہوش — ایک چندے پے زینت و زیور گشتیم در عہد شباب — یک چند پے دانش و دفتر گشتیم کردیم حساب

چون واقف ازین جہان ابتر گشتیم نقشی ست بر آب
دست از ہمہ شستیم و قلندر گشتیم اینک در یاب

ہم — ہمدردی مین مرتے مگر کچھ نہوا ہزار دل و جگر جلایا لیکن کسی طرف سے بوے تہذیب نہ آئی قوم بیخبر ہی یا کام بے اثر ہے سوختیم و سوزش ما بر کسے ظاہر نشد چون چراغان شب مہتاب بیجا سوختیم قوم نے تنبیہات شعراء کو پرانی کہانی اور افسانہ باستانی خیال کیا ہی ورنہ ممکن نہ تھا کہ ہماری کاوشین کچھ پھل نہ دیتین دلسوزی سے بے اثر ہی کہ گل معصفر سے

ما را ز روزگار تصور نمود کہ — آیا شکایت از تو کنم یا ز روزگار

ذوق — گر طالب صادقی زنایاب منال پیدا گردد — آن عقدہ کہ وا نگشت وہم ست خیال ہم وا گردد

گر آبلہ افتادہ بپای طلبت زنہار بایست
شاید کہ ہمین بیضہ بر آرد پر و بال عنقا گردد

ہم نہین نہین ایسا کب ممکن ہی کہ قوم کی افسردگی سے ہم بھی افسردہ ہو بیٹھین بلکہ ؏ کس بشنود یا نشنود من گفتگوے میکنم ۔ ہمدردی برادران وغم دیگران اپنی سرشت کا ایک خمیر ہی پس کیا مجال کہ حُبِّ قوم طبیعت سے فرو ہو۔

شعر محبت کے رود گر استخوانم تو تیا گردد ۔ گر از سایئہ ان صندل کجا نقصان سر پورا

جب تک زندہ ہین یہی قدرتی ولولہ جر ہستی نا معلوم کنارہ سے بیڑا پار کریگا ہمارا تو ہمدردی سے یہی خطاب ہی

شعر با تو فتادہ آشنائی مارا ای روح روان ۔ در دیدہ توئی چو روشنائی مارا تحقیق بدان

روزان و شبانہ این دعا میخواہم از رب جہان
یارب مدہی داغ جدائی مارا زنہار از ان

شوق ۔ کیون نہو سچ ہی ۔ سینہ صاف از غم محنت کشان بیش از خوش است ۔ آپ بنالد از ان یار کہ بیت بلبل ہست

تمیز ۔ یاران بذلہ سنج شعر خوانی تا بکی اسطرح کا قیل و قال تو ہوتا ہی ہیگا اب کچھ مطلب کی بھی کہیے

ہم ۔ مطلب سعدی در گلستان است ۔ یاد در ذہن معنی پرستان یہان مطلب کیسا مطلب کی آپ نے ایک ہی کہی فرمایئے کیا مطلب ہی۔

سب یک زبان ہو کر فرمانے لگے بیشک ہمارا ایک مطلب ہی جسمین بہبود عام مضمر سنیئے کہ واسطے بقاے صحت و تندرستی قوم کے چند قواعد سنجیدہ لکھیے جو فی حد ذاتہ نہایت آسان اور سہل الفہم ہون روزمرہ کے برتاو اور معاشرت کی اصلاح نہایت ضروری ہی کیونکہ بدیہی طور پر قوم مین غفلت و وحشت بشدت پھیلتی نظر آتی ہی اور اگر چندے اور بے پروائی و غفلت رہی تو برائیون کا انسداد محال و ناممکن ہو جائیگا۔

نظم درختیکہ اکنون گرفت ست پاے ۔ بہ نیروے مردے بر آید ز جاے ۔ و گر ہمچنان روزگاے ہلی بہ گردونش از بیخ بر نگسلی ۔ سر چشمہ شاید گرفتن بمیل ۔ چو پر شد نشاید گذشتن بہ پیل ۔ عرض کیا کہ ایہا المکرمین آپ مجکو بہت بڑی خدمت سپرد کرتے ہین کہ انجامش غیر ممکن تاہم ذرسی تامل کیجیے تو چند قواعد مستعار خستہ ستندہ جو تجربات حکماے فیلسوف سے لبا اوقات شایع ہوے ہین اور نیز میرے ذہن و حافظہ کو عبور بھی ہی آپ کی خدمت بابرکت مین گزارش کردن ورنہ علم دمن فرما یا کہ نہین نہین قومی شائستگی کے لیے قلم ضرور اٹھانا پڑیگا جو کچھ ہو غنیمت ہی تصنیف تلفیف

غرض اِس سے ہی کہ قومی معاشرت شائستہ وآراستہ ہو۔ لو اب ہم رخصت ہوتے ہین او یہی کام کرنا ہین ؎ جہانت بکام و فلک یار باد × جہان آفرینت نگہدار باد + یہ کہکر حضرات رخصت ہوے ہین نے بحکم المامور مجبور قلم اُٹھایا اور حکماے متقدمین و متاخرین کے خیالات کا لُب لباب اُٹھانا شروع کیا واللہ المستعان و علیہ التکلان

بلبلو کسکو دکھاتی ہو عروج پرواز
ہم بھی اِس باغ مین تھے سرو سہی آزاد کبھی

یا للعجب اب وہ زمانہ کہان ہی جبکہ ہندوستان مین (جسکو بزبان قدیم آریہ ورت کہتے ہین) صحت و قوت جسمانی کا پایہ بڑھا ہوا تھا یہان کی خداداد جرائت و توانائی پر غیر ملکون کی نگاہ حسرت سے پڑتی تھی اور کبھی یہ بات تسلیم نہ کیجاتی تھی کہ سواے باشندگان ہندوستان کوئی اور شخص کسی زمین کا جرائت و بہادری کی صفتون مین اعلیٰ مرتبہ رکھتا ہی وجہ یہی کہ یہان والون مین بنظرِ صیانت قومی وقعت کے ہمیشہ یہ خیال تھا کہ دیگر ممالک کے باشندے کسی جوہر ذاتی مین ہم سے بڑھ نہ جائین اور یہ خیال اِس شدت سے قوم مین پھیلا ہوا تھا کہ واسطے حاصل کرنے فوق باہمی کے گویا اعضاے جسم مین چخ چل جاتی تھی یہان کی تمام قومون سے قطع نظر ایک قوم چھتری پر شجاعت۔ بہادری۔ اور قوت جسمانی کا ایسا خاتمہ ہوا تھا کہ جنگ مین مان بیٹے کو عورت خاوند کو اور بہن بھائی کو خوشی سی رخصت شمول دیتی تھی اور جب کبھی بیٹے اور عورت کی محبت مین ماخوذ ہوکر کوئی مرد معرکہ رزم مین جانے کو آرے بلے کرتا تھا تو عورتین کہتی تھین چلو دیکھ لی مردانگی۔ یہ لو زنانہ لباس اور بیٹھو پر، مین گھونگھٹ کاڑھ کر۔ مردانہ لباس اور ہتھیار ادھر بخشو چھتری کے نام مین بٹہ نہ لگا ئنگے مارینگے اور مرینگے ؎ بتھاری تیغ کا منھ چڑھ کے لے لیا بوسہ کبھی نہ آپ سی ہم دیکھے بانکپن مین رہے چنانچہ آل اور اودل کی جنگ مین عورتون کے اظہار بسالت اور جوشش خون مردانگی کی یہی کیفیت گذری ہی بات یہ ہی کہ قوم کی خلقت مین چہ مرد چہ زن قدرت نے بہادری کوٹ کوٹ کر بھری تھی۔ ہندوستان مین شاید مہابھارت سے بڑھکر کوئی جنگ نہین ہوئی جسپر ہندون کو ناز ہی

اور بے شک یہ ایسا رستخیز قیامت انگیز معرکہ گذرا ہی کہ تواریخ دنیا مین نظیر نہین -
آریہ ورت کی پرانی قومون مین خاندانی عزت کی بقا اور آبائی ناموری کے ثبات کا بڑا خیال تھا اس لیے وہ کسی قوم کی ترقی کو خواہ کوئی فن ہو اپنی حکیمانہ اور مردانہ کوششون سے موجودہ حالت پر فوق نہ لیجانے دیتی تھین اور خاص کر قوت و ہمت اور جوانمردی پر مٹی ہوئی تھین انکا ہمیشہ یہ خیال تھا کہ خواہ کچھ ہو ہمین کو ہر ایک قوم پر ترجیح رہی اور فی الواقع کسی قوم کا قدم آگے نہ بڑھنے پاتا تھا - کتنی دفعہ پرس رام نے قومون کے ہاتھ سے سلطنت چھین کر برہمنون کو دی لیکن چونکہ اِس قوم مین صلاحیت ملک داری و ذاتی مردانگی نہ تھی کیونکہ وہ ہمیشہ عبادت ریاضت - اور نفس کشی مین مصروف رہتی تھین اسلیے ہر دفعہ چھتریون نے مار مار کر سلطنت چھین لی اور خود دندناتے رہے -
جب لکشمن جی کو رام اوتار مین وقت محاربہ عظیم لنکا شکتی لگی اور بیہوش ہو کر گرے تو ہنومان دلاور بہ تجویز طبیب لنکا سجیون لینے کو کسی پہاڑ پر پہونچے چھین کر و رگنہ ہریان جاتے کو قتل کیا ہزاراہا کوس کی دوری سے سجیون کے پہاڑ کو بیخ و بن سے اکھاڑ کر آندھی کی طرح لے اڑے اور چاہا کہ جلد پہونچین لیکن طوفان بلاخیز کے شور قیامت انگیز سے بھرت نے جانا کوئی راچھس آتا ہی جو دسرتھ پوری کو تباہ کر دیگا اسلیے انھون نے بان کھینچکر مارا کہ آسمان تھرا گیا ہنومنت بجرنگی رام رام کہتے ہوے زمین پر گرے اور سخت استرودہ ہوئے کہ اب کیا کرنا چاہیے صبح قریب ہی آفتاب نکلا چاہتا ہی اگر طلوع شمس ہو گیا تو سجیون بے اثر ہو جائیگی آخر آفتاب کو مع اُسکے دوزخ تاب کرون کے کھینچکر منھ مین رکھ لیا تاکہ تاریکی شب قایم رہے بھرتھ نے رام رام کا شبد سنکر غور کیا تو معلوم ہوا کہ کوئی رام بھگت ہی سراسیمہ خاطر دوڑے اور آئے دیکھا کہ ہنومان ہین افسوس کیا اور بعد لکشمن کی کیفیت زار سنی کہا کچھ غم نہین اگر تم لنگڑے ہو گئے مین ابھی اپنے تیر پر بٹھا کر لنکو رن مین پھینکتا ہون - یہ وہ ذکر ہی جب کہ ہنومان جر بگی سجیون کا پہاڑ اکھاڑ کر لیے آتے تھے - چنانچہ مع کوہ سجیون بان پر بٹھا کر رن مین پھینکا تو چشم زدن مین آموجود ہوے سجیون سوہنے سے لکشمن کو ہوش آیا اور صبح ہوگئے ہنومان نے آفتاب اگل دیا رات کی جگہ دن روشن ہو گیا - یہ ادنی ذکر ایک شخص کا ہی جو کہ بر

سمندر پھاند کر لنکا پہونچا اور بڑے بڑے دیتون اور راچھسون کو زیر کیا حتی کہ لنکا آگ سے پھونک دی۔ جسوقت یہ رن مین برسر پیکار تھے اُسوقت کی شجاعت ایسی نہین ہے کہ قلمبند کیجائے ایک شاعر کہتا ہے۔

سے شجاعت دیکھکر خورشید اعظم خوف کہاتا تھا ۔ زمین تھرا رہی تھی آسمان چکر مین آتا تھا

ہوپر تو ردامان فلک مین منھ چھپاتا تھا
جگر دہشت سے مریخ و زحل کا تھرتھراتا تھا

خیر یہ تو دیوتون اور فرشتون کا ذکر ہی جو کچھ وہ کر گئے لاثانی ہی اور ناممکن انسانی توانائی اُنکے قدم پر قدم نہین رکھ سکتی لیکن اُن لوگونکے واسطے ایسے بیانات جواب سکت ہین جو ہندون کے اوتارون کو انسانی مخلوق سے تعبیر کرتے ہین اگر بقول اُنکے مان لیاجائے کہ یہ اوتار آدمی تھے تو اُنکے افعال کو بھی ایک ایسی چیز قبول کرنا لازم آتا ہی جو انسانی حیوانی اور تمام مخلوقات کی اکتسابی طاقت سے خارج ہین اور یا دوسرے معنون مین یہ سمجھ لو کہ اُنکے کام قدرت کے سوا کوئی نہین کرسکتا اور ہمنے جہان تک قومون کی تواریخ پر نظر ڈالی ہی اِن لوگون کی کارروائیونکی نظیر ہرگز نہین مل سکتی۔ گذشتہ لوگون کو خواہ اوتار تسلیم کرین یا آدمی لیکن باعتبار اُنکے افعال کے ہندوون کی قدیم بہادری اور قومی فخر کا ہر حال مین پتہ ملتا ہی۔ بعضون کو جنگ کریسی اور ایجن کورٹ اور محاربہ واٹرلو اور انگریزون کی لڑائیون اور چودھوین اور پندرھوین صدی کی برٹش تیر اندازی کی جو فرانس کے ساتھ واقع ہوئی اور فرانس کو بونا پارٹ کی مردانہ کارروائیون پر ناز اور فخر ہی لیکن جب وہ ہندوون کی گذشتہ بہادریون اور شجاعتون پر نظر ڈالتے ہین تو انصاف سے در گذر نہین کرسکتے۔ واٹرلو کی جنگ مین جنرل ولنگٹن اور افغانستان کے معرکہ مین بعد شکست جنرل بروز جنرل پرمروز کے جو میوند کے میدان خشکی نخود واقع علاقہ قندھار مین ایوب خان کے حملے سے حاصل ہوئی ایک بہادر دلیر جنرل رابرٹس نے دنیا کی قومون مین ناموری پائی لیکن یہ بہادریان اُن اعلیٰ درجہ کی شہرتون اور ناموریونسے کسی طرح زائد نہین ہین جو مہابھارت مین ہندوستانی قومونکو قدرتی طور حاصل ہوئین اور تا حشر یادگار زمانہ و نقش کالحجر رہینگی۔ اگر یا تو ہمارے اسلاف مین تواریخ لکھنے کا

رواج نہ تھا اور یاد دنیا کی قومون نے انکو بشمول دیگر کتب حکمت و فلسفہ و ریاضی کے ہماری نظر سے
الوپ انجن کر دیا اور خود مستفید ہوئین مگر خیر کہین سہی ہماری کتب اور قدیم علوم و فنون نے
قومون کو مہذب و شائستہ تو بنایا کچھ ضرور نہین کہ اُنکے فوائد ہمین تک محدود رہتے البتہ یہ امر
قابل غور ہی کہ ہماری قوم نے اپنی قوت جسمانی و جوہر ذاتی کے گھمنڈ مین سلطنت و حکومت
کے رہنے نہ رہنے کی مطلق پروانہ کی اور زمانہ کی ترقی کرتی ہوئی قومون کی چالون پر کچھ
بھی غور نہ کیا اپنی سادگی و بے پروائی سے خود محتاج ہوگئی اِس قوم کی سادگی فی زماننا
سادہ لوحی کہلاتی ہی چونکہ ہندوون کا راج ہندوستان سے جاتا رہا اور غیر ملکون کی قومین حکمران
ہوئین اِس لیے آہستہ آہستہ یہان کی قوت و شجاعت بھی جاتی رہی اور یہ قاعدہ کی بات ہی
کہ اصل سے فرع کو قوت و تازگی پہونچتی ہی جب وہی نہین تو یہ کہان سے ہو۔

اب ایک یہ زمانہ ہی کہ یہان کی قومین خلعت شجاعت و تہذیب مردانگی سے بالکل عاری ہین نہ
اُنکے جسم مین چستی و زور ہی اور نہ کف مین شمشیر صفاہانی جب کسی زمانہ مین ہر ایک شخص
روئین تن اور فولاد بدن کے سواد لاور وجری تھا تو مقابلہ کی جنگ کو قاعدہ کی جنگ
کہتے تھے لیکن اب بسبب اسکے کہ قوت و توانائی اور شکت نیچر سے بالکل سلب ہوگئی آڑ مین شکار
کھیلاتے ہین یہ امر کمزوری و پست ہمتی پر دال ہی۔

قدرت نے جس قوم کو طبعی طور پر حرارت۔ جرأت۔ دلیری۔ اور مردانگی کا جوش دیا ہی وہ
حوصلہ افزا الغرون اور تحسین و آفرین کے کلمات کی نہ مشتاق ہی نہ متمنی کیونکہ اُسکی توانائی کا
استعدادی مادہ ایک ایسے ظرف مین پایا جاتا ہی جسکو ہر وقت ہیجان اور اشتعال سے مقابلہ رہتا ہی
ہندوستان کی قومون مین ابتدا سے بڑی حرارت و سرگرمی تھی لیکن باوجود خلقی اشتعال و
جرأت کے وہ کیونکر افسردہ طبع اور مضمحل اور زیر ہوگئین اور اب اُنکی ذاتی صفات کہان ہین
اِس سوال کا جواب ہم ایک لفظ مین ادا کر سکتے ہین یعنی رحم نے ہندوستانیون کو ہمیشہ
مغلوب و مفتوح رکھا ہی اور جب یہ برسر رحم آتے ہین تو پیش و پس پر مطلق خیال نہین کرتے
مثلاً دشمن تہ تیغ ہی اور ہندوستانی فرشتہ موت کی طرح سینہ پر اب جاہزادہ فریب و دغا دشمن
مغلوب نے تضرع و انکسار کا دام بچھایا تو قسم ہی اُسکو اپنے دین و ایمان اور رحم و رقت کی کہ

بے دیکھے بھالے گرفتار ہوجائے - حسن سبزے بخط سبز مرا کردہ اسیر - دام ہمرنگ زمین بود گرفتار شدم آگے گردن پر ہاتھ چلانا رحم و احسان کے خلاف ہی شفقت نے جادو کر دیا خدا بنی نے دست ظلم باندھ دیے ہاتھ کون چلائے یہ جرأت کہاں ہی کہ خصم لعین کا خون چکھیں حالانکہ دشمن بد اندیش نے رہائی پاتے ہی وار کیا کہ حضرت رحم دل کا کہین سر ہی کہین دھڑ ہے

بر تواضع ہائے دشمن تکیہ کردن ابلہی ست	پا بوس سیل از پا افگند دیوار را

رحم کیا ہی - وہ رقت و ملایمت - جو کثرت توغل کتب دینیہ سے طبیعت مین پیدا ہوتی ہی اور بڑے بڑے سوار اور سپاہیون کے دل کو پانی کر دیتی ہی - چونکہ شجاعت کا رحم سے نقیض ہی اور ہندوستانی بہرہ صفات موصوف اسلیے اُنکی شجاعت و ہمت پر رحم نے بہت برا باد ڈالا اور خراب کر دیا - اب رہا یہ کہ اُنکی ذاتی صفات کہان ہین ہم کہتے ہین کہ وہ تمام صفات اُسی ظرف مین ہین جسمین کہ قدرت نے بند کی ہین کیونکہ مزاج اور نطفہ کا اثر پشت در پشت چلا جاتا ہی لیکن بعض موجودہ عوارض اور قدرتی مجبوریون سے اُن صفتون کی شکلین کس لین اگر آزادی و خود مختاری ہو تو وہ تمام زنگ خوردہ صفات جنکو قوت کہنا چاہیے عمدہ طور پر کام مین آسکتی ہین اور سپاہ وقات زمانہ حالیہ مین جب اُن قوتون کو آزادی عطا ہوئی ہی تو انھون نے اپنا اصلی رنگ اور جوہر نمایان طور پر دکھلایا مثلاً گذشتہ جنگین اور افغانستان و مصر کی جنگین - یہ جنگین ہرچند کہ کچھ ایسی نہ تھین جنکا نظیر ملنا دشوار ہو مگر جو لوگ کہ ہندیون کے دل و دماغ اور جگر کی قوتون کو ٹٹولتے پھرتے ہین وہ انھین ادنی جنگون سے بہت بڑی کیفیت دریافت کر سکتے ہین شمشیر اصفہانی پہ زنگ چڑھجاتا ہی مگر اُسکے ذاتی جوہر قائم رہتے ہین جو ذرا سی صیقل پر چمک اُٹھتے ہین -

موجودہ گورنمنٹ کو اگر بمقابلہ یورپ کی بعض لالچی اور حریص قومون کے اپنی ہندوستانی قوت پر ناز ہی تو یہ ہی کہ وہ یہان کی قدیمی جنگجو اور دلاور قوم پر بہت بڑا بھروسا اور اعتبار کرتی ہی اور یہی امر ہماری قدیم وقعت اور فخر کے لیے آب حیات ہی اور بایقین دنیا کی تمام قومون مین ایسی کوئی مسکین اور ثابت قدم قوم نہ ملیگی جسنے باوصف نہایت قلیل اُجرت عزت - اور وقت کے ملک کی ناموری مین سر دیا ہی اور بڑائی گمنامیون اور ناموریون کو

اپنے حوصلہ ہمت - اور سپہ گری کے فنون سے زندگی اور تازگی پہونچائی - موجودہ ریگولر
انڈین ملٹری آرمی سے قطع نظر جسکی تعداد غالبا ایک لاکھ چھ ہزار بیان کی گئی ہی برٹش
گورنمنٹ کو ہندوستانی ایک لاکھ اٹھاون ہزار باقاعدہ پولس پر اپنی قوت کا بہت کچھ
خیال ہی جسکی نسبت ایک وقت زمانۂ مفسدہ مصر مین غوغا ہوا تھا کہ ملک مصر کو واسطے
انتظام اور امن کے بھیجی جائیگی لاجرم ہندوستان کو اپنی قومون کی بہادری پر ہمیشہ ناز ہی
اور جسطرح یہان کی تمام قومون مین قدرتی سادگی اور مسکینی ہی اُس سے دوبالا اُنکی
بہادری و ذاتی جوہر ہی خواہ بیقدری سے بیفروغ ہو -

ہرچند کہ یہان کی نامور قومون کو ایسی استطاعت نہین ہی کہ موسم سرما مین سیر و شکار کے
لیے بعض اجنبی قومون کی طرح جنکو قدرتی طور پر ہر قسم کی دولت نے مخدوم بنا رکھا ہی
میدانون مین کمپ قائم کرین یا گرما مین دریا کنارے خیمے تانین اور بہار کے دنون مین
باغون اور چمنون کی بود و باش اختیار کرین جو ہر آینہ اسباب صحت و قوت ہین لیکن قدرت نے
اُنکے معدے اور ہاضمہ کو ایسی قوت بخشی ہی کہ باسی ٹکڑون سے پیٹ پالکر ایک قوی اور
نمایان آدمی ظاہر ہوتے ہین اور باوجود تنگ حالی و تنگدستی کے شجاعت و بہادری کا
نور اُنکے چہرہ سے کم نہین ہوتا وہ گورے نہین ہین مگر گندمی رنگ پر خداداد سپاہیانہ بناوٹ
اور قدرتی حسن عجب لطف دیتا ہی یہ قدرتی نشو و نما اور قوت جسمانی یہین کے آدمیون
کو نصیب ہی کہ فی زماننا فوجی قواعد کے رو سے بلحاظ قد و قامت اور زبردست ہاتھ پانون
اور فراخ ہونے سینہ کے اتنے رکروٹ فورا مل سکینگے کہ ہزار رجمنٹین بھرتی کرلیجائین -
پنجاب - ممالک مغربی و شمالی - کمایون گڈھوال - روہلکھنڈ - اور مشرقی دہات یا ایسے
مقام ہین جہان قوی و تناور آدمی بہ کثرت پیدا ہوتے ہین اور انھین ملکون کی وجہ
ہندوستان کو سپاہیانہ زعم ہی -

جب سے یہ ہماری زور آور قوم بے اختیار ہوئی اسکو اپنی انسانی توانائی پر مطلق علم نہین ہی
اگر کوئی سا میدان کیون ہو اُسکا قدم پیچھے نہین پڑتا اسکو اس امر کی غیرت دامنگیر ہی کہ غیر
قومون کے مقابلے سے رُخ پھیرنا اور غنیم کو پشت دکھلانا حقیقت مین موت سے بدتر اور

جوانمردی سے فتحیاب یا شہید ہونا قومی فخر اور دائمی حیات ہی لیکن اب یہ سوال پیدا ہوتا ہی
کہ مذکورۂ بالا ذاتی صفات جو بعینہٖ ایک خلقی بہادری ہی کون کونسی نیچرل برکتون اور
نعمتون کی روشنی ہین وہ جاننا چاہیے کہ ایسی روشنیان چار ہین صحت جسمی صحت عقلی
صحت قومی صحت نسلی - جب تک قوم مین اول سے ان چارون کا اثر چلا آیا خلقی
بہادری قائم رہی لیکن انقلاب زمانے کے ساتھ جیسا جیسا انمین فرق آیا قومی
ترقی - قومی عزت - اور قومی ہمت - گھٹتی گئی اور خاطر کی خوشیون - انسانی بھلائیون
اور امنگون مین زوال آیا - صحت قومی سے مراد اتفاق اور صحت نسلی سے مراد ایک ایسا
مرد یا عورت ہی جسکو ایک ہی جفت پر تا مدت العمر صبر و قناعت ہو - یہ دو برگزیدہ صفتین یعنی
قومی اتفاق اور قابوے شہوت سلف کے لوگون مین اس خوبی و مضبوطی سے یقین جیسی
کہ وہ اُس زمانہ کے موافق طاقت رکھتے تھے عامی راحت اور بہبود کے لیے اتفاق آرا اور
اتحاد خیالات نہایت قریبی دلابدی تھا لیکن جب اُنمین سے بعضون نے صحت قومی کی قدر
نکی اور خودرائی پر زور دیا جیسا کہ زعم - گھمنڈ - اور خودکامی کا اقتضا ہی تو خود بخود ذلیل ہوئے
اور اپنی طاقتون کو غیرون کا محکوم بنایا چنانچہ ۱۱۹۳ء مین جی چند راٹھور قنوج والے کو اپنے
خالوزاد برادر پرتھی راج کا اننگ پال کی گود بیٹھنا اور دہلی اور اجمیر کا راج ایک ہونا اُسکا بڑھنا
بہت ناگوار گذرا تھا جسکا نتیجہ یہ ہوا کہ باہم مصاف آرا ہوئے اور پرتھی راج کسی تقریب مین
نہ شریک ہونے کی وجہ غضب مین آکر جی چند پر حملہ آور ہوا اور اُسکی لڑکی کو اُٹھا کر لے گیا
پرتھی راج کے چونسٹھ سرداران نامی کام آئے اور یہی آپس کا نفاق اُس ملک پر
مسلمانون کے غالب آنے کا اصلی سبب ہوا - چونکہ ہندوستان کا ستارہ آخری زمانہ
مین برج نحوست مین جا پھنسا اسلیے جب سے کہ ہمارے اسلاف نے اپنی طاقتون کو زائل کیا
نسلی اور قومی طاقتین روز بروز گھٹتی رہین اور پھر کوئی ایسا موقع حاصل نہوا کہ آب رفتہ جوئبار
مین آتا - لیکن غور کرنے سے معلوم ہوتا ہی کہ اصلی سبب زوال اقبال اور ذاتی صفات کا
معدوم ہو جانا صحت جسمانی کا ہی جس سے نہ صرف قوت اعضائی زائل ہوئی بلکہ قواے
روحانی بھی ضعیف و کمزور ہو گئے اور یہ قاعدہ کی بات ہی کہ جب صحت عقلی مین خلل آتا ہی تو انسان کو

تمام بیماریون - تمام برائیون - اور تمام مصیبتون کا سامنا ہوتا ہی ہر ایک شخص کی راحت و بہبود کا قائم رہنا اُسکی تندرستی و صحت پر موقوف ہی لیکن جب صحت ضعف و تنزل مین پڑجاتی ہی تو راحت و بہبود رنج و نقصان سے مبدل ہوجاتی ہی یہی حال قومی تندرستی و راحت کا ہی - جو قوم کہ اعلیٰ عطیۂ کبریائی یعنی صحت و تندرستی سے محروم ہی یا اُسنے یہ نعمت کسی طرح زائل کردی ہی وہ نہ تیغ زن اور بہادر ہوگی بلکہ ذلیل و خوار - اور جرأت و بہادری کے میدانمین اُسکا قدم ہمیشہ پیچھے ہی پڑیگا کیونکہ وہ چیز جسکو حوصلہ و زور کہنا چاہیے اُسکی فطرت مین نہین ہی پس ایسی قوم قدرتی سرسبزی - کامیابی - خوشی اور مختلف فوائد سے دائم ناکام رہتی ہی مہاراجہ دھراج بکرماجیت (جسے بیر بکرماجیت بھی کہتے ہین) کیسا زور آور اور بہادر راجہ تھا جسے مشکلات کے دور کرنے مین کبھی فوج اور خزانہ کی ضرورت نہوئی یہ صرف اپنی قوت بازو سے کام کرتا تھا بڑے بڑے دیوؤن اور بلاؤن کو خوفناک ویرانون اور میدانون مین ٹھیک آدھی رات پر پچھاڑا اور زیر کیا تا آنکہ بیر کا لقب پایا یہ شخص ایسا انسانی ہمدردی پر شیدا تھا کہ خلق کی راحت کو اپنی آسائش پر فائق اور بہتر جانتا تھا ستاون برس قبل سنہ عیسوی یہی اُجین نگری کی گدی پر متمکن ہوا شک لوگون کو جو تاتار کی طرف سے چڑھ آئے تھے شکست دیکر شکاری کے نام سے مشہور ہوا اگرچہ وہ بڑا بلند اقبال اور بہادر و جری تھا تاہم جفاکش و محنتی ایسا تھا کہ ریاضت و نفس کشی کو اصلی بہبود جانتا تھا بوریا پر سوتا اور اپنے ہاتھ سے اندی سے تونبا پانی کا بھر لاتا تھا ہندی مورخون نے بڑی بڑی صفات سے یاد کر کے اُسکو پرجن دکھ بھنجن یعنی دوسرون کا درد دور کرنے والا کہا ہی - یہ بھی اپنی صحت جسمانی سے کامیاب ہوا کیونکہ وہ جانتا تھا کہ ایک خاص شخص کی خوشی اور بہتری کے واسطے جس سے عام کو فائدہ ہی اُسکی تندرستی کا ہونا لابدی ہی - اسی زمانہ تک ہندوستان کی قدیم صحت اور قوت کا کچھ لحاظ رہا ہی بعد ش جیسا کچھ خراب زمانہ آیا یہان کی صحت قوت اور بسالت کے لیے گویا دیو خونخوار تھا حتی کہ موجودہ حالت مین منجملہ تمام اعضائے وجود کے کوئی سست ہی کوئی چست کوئی ضعیف ہی کوئی قوی کوئی خراب ہی کوئی عمدہ لیکن اپنی ہمسایہ قومون کے اعضائے سلیمہ سے زیادہ تر قوی ایک بھی نہین ہی اور اگر ہی تو شاذ کوئی ہی تو اُسکی موجودہ حالت اور طرز معاشرت نہایت ناملائم

اور خراب ہی جس سے نہ صرف موجودہ اُمت بلکہ آنے والی نسلون کی ہستی پر نہایت برا اثر پڑتا ہی یون
کہو کہ آیندہ ہونہار کھیتی کے لیے ضعف و نابینائی کا بیج بویا جاتا ہی۔ ہم حسن جمال پر نظر ڈالتے
ہین گالون پر جھریان چہرے زعفرانی صورتین کہربائی اور آنکھون مین غنودگی پائی جاتی ہی
حالانکہ شباب نے عرصہ عمر مین ابھی پہلا ہی قدم رکھا ہی ضعف سے آنکھون مین اندھیرا رہی ہی
بیٹھے ہین تو اُٹھنا محال لیٹے ہین تو نزع کی حالت مین۔ بات کہنا دوبھر ہی۔ بلند آواز سے
بات کا سننا حضرت سرافیل کا پردہ گوش پر نقارہ بجانا ہی۔ چڑیون کی غذا انسانون سے
ہضم نہین ہوتی۔ ریاح نے شکمین کس دی ہین۔ ضعف معدہ نے دائمی طور پر ڈیرے
نصب کر رکھے ہین۔ بدن مین منی کا پیدا ہونا داستان پاستانی ہی۔ جلد شکم سے کیفیت
اندرونی آشکار۔ یہ کوئی عارضہ نہین بلکہ نحافت اور لاغری کا شمہ بیان ہی۔ نام خدا ابھی سولھوین
مین گرہ نہین لگی مگر بے عینک باریک حروف پڑھنا ہوا پر نقش کرنا ہی۔ قوت و بہادری کی
یہ کیفیت کہ ایک ہلکی سی رئفل اُٹھائے نہین اُٹھتی مگر حریص الجماع ایسے ہین کہ دو دو اور چار چار
عورتون سے سیری نہین ہوتی حالانکہ جسم کے نام سے صرف ڈھانچا ہی ڈھانچا رہگیا ہی
یہ کیا ہی؟ وہی صحت کی خرابی اور قوت کی بیقدری ہی جو بادشاہ تمام فخر اور نیکنامیون اور
قومی ترقی ہی۔ علوم و فنون اور تہذیب و شائستگی سے ترک تعلق کیا جہالت پھیل
گئی تاریکی چھاگئی جفاکشی اور بہادری جاتی رہی کارہائے نمایان کا نام مٹ گیا محنت و
مشقت کی خود توانائی نہین ہی اس سے اُسکی خوبھی جاتی رہی۔ ورزش اور ریاضت کا
شوق اس سبب نہین کہ خود اُسکے لیے طاقت درکار ہی۔ بعضون کے جسم موٹے تازے اور
خوبصورت ہین اور وہ اگر محنت و ریاضت کی عادت سیکھین تو بہادر اور توانا ہو سکتے ہین
مگر اُنھون نے بیکاری سستی۔ کاہلی اور بے پروائی سے اپنے تئین بلغم کی پوٹ
بنا رکھا ہی لاغرون اور ضعیفون سے احیاناً کسی کام کی امید بھی ہی لیکن بلغم کی پوٹ
والے خود دو چار آدمیون کے محتاج اور دست نگر ہین انکے اُٹھانے بٹھانے اور سنبھالنے
کے لیے خود اُتنے آدمیون کی ضرورت ہی جتنے کسی مریض اور جنازہ کو درکار ہوتے
ہین اور یہ کیفیت خاص اُن لوگون کی ہی جو بڑے پایہ کے امیر خوش تقدیر کہلاتے ہین

قوم فرنگ مین جو کچھ کہ زندگی کی خوشیون اور امیدون کی تازگی کا زعم بھیل رہا ہی بیجا
و نامناسب نہین ہی وہ اپنے تئین لائق ہر کام کے پاتے ہین اور صحت و توانائی کی قدرت
سے وہان پہونچتے ہین جہان آج تک ہم نہ پہونچے انکے کھیل اور تماشے بھی اس قسم کے
ہوتے ہین جنپر غور کرنے سے تماشائیون کے دل مین ایک قسم کی جرأت پیدا ہوتی ہی
ایک حکیم کا یہ قول نہایت سچا ہی کہ برف کی چٹانون نشیب و فراز زمینون اور برفستانی
پہاڑون کی مشکلات کو طی کرنا اور دشوار گذار پہاڑیون اور چوٹیون پر چڑھنا اونکو طی کرنا
جنپر کسی بنی نوع انسانی نے قدم نہ رکھا تھا انھین کا کام ہی - یہ کیا ہی جو اسی صحت کی
حفاظت - قدر - اور ترقی ہی جس سے کسی قوم کا ترقی پاجانا اور فخر حاصل کرنا ضروری ہی
خلاف ہندوستانیون کے جنھون نے صحت کی بربادی سے قومی ننگ و آبرو گنوائی
اول تو ہمارے ہاتھ مین سلف کی کوئی قومی تواریخ نہین جس سے ترقی کرتی ہوئی قومون
کے مقابل بہادری کا دم مارین اور اپنی قدیم وقعت کی حمایت کرین - دوم اگر اس قسم کی
تواریخ ہو بھی تو کیا - عقلا کے نزدیک پرانی کہانیان موجودہ حالت کے مقابل محض
بے وقعت ہین کیونکہ بہادری کے فخر کو نئی روشنی اور نیا زمانہ مطلوب ہی اگر ہم پرانا راگ
گایا کرین تو کون سنتا ہی پدرم سلطان بود مارا چہ - بہادر قومون کو موجودہ حالت کی عمدگی
پر ناز و فخر ہی نہ کہ فسانہ پر - ہندوستان کی موجودہ حالت بزبان حال پکار پکار کر کہہ رہی ہی کہ
ای ہندوستان کی قومو! اگر تم قدیم ناموری کو دل سے پیار کرتی ہو اور خود بھی اسی
ناموری کے بلند پہاڑ پر چڑھنا چاہتی ہو تو اسلاف کی طرح کوشش کرو اور اپنی ہی قوت کو
مشکل کشا سمجھو اور اس مسئلہ پر کامل غور کرو کہ صحت قوت ہی - لیکن نقارخانہ مین طوطی کی آواز
کون سنتا ہی ہر شخص اپنی اپنی حالت مین مست ہی ع جو اٹھے سر ہی زانو سے تو سر آسمان کیون ہو
یہ بات تجربہ سے ثابت ہو چکی ہی کہ صفائی سے رہنے اور عمدہ نفیس غذا کھانے سے
قوت جسمانی بڑھتی ہی اور قوت جسمانی سے قواے روحانی کو تازگی اور قوت پہونچتی ہی اور جب انسان
دونون قوتین حاصل کرتا ہی تو اسمین خود بخود دلیری و ہمت پیدا ہو جاتی ہی کیونکہ ایک شی سے
دوسری شی کا پیدا ہو جانا ایک قدرتی ایجاد ہی مثلاً آفتاب کے طلوع سے عالم سفلی کا روشن

ہوجانا ایک امر اضطراری و بے اختیاری ہی ضعیف و نحیف آدمیون کو دیکھو محنت کے کسی کام کی طرف اُنکی طبیعت کا میلان نہین ہوتا اور کہالت کی وجہ سے گویا غنودگی اُنپر طاری رہتی ہی اب اگر یہ کہو کہ کہالت اور سستی طبعاً اور فطرتاً ہی سو یہ بات نہین بلکہ فی الحقیقت وہ چیز جو دل و دماغ کو کسی محنت کی طرف متوجہ کرے اُنکے قوی مین نہین ہی ہر چند کہ تمام قوی اپنی اپنی جگہ قائم ہین لیکن چونکہ وہ بے طاقت و بے جوہر ہین اسلیے بیکار و بے مصرف سمجھے جاتے ہین محنت کے کل کام کا تعلق دل کی تازگی اور دماغ کی بیداری سے ہی لیکن جب دل و دماغ ضعیف و کمزور ہوجاتے ہین تو اُنمین توجہ کرنے کی جرأت نہین رہتی اور بالفرض وہ متوجہ بھی ہون تو کچھ کام نہین نکل سکتا کیونکہ اعضا جسمانی جنکا کام محنت کرنا ہی نہایت ضعیف ہین جسم کی تمام رگ و ریشون کا تار دماغ سے ملا ہوا ہی اور دماغ کو تمام قوی کی حالت سے خبر ہی پس جب دماغ کسی عضو کو ضعیف دیکھتا ہی تو اُسپر حکم محنت صادر نہین کرتا اور بالفرض انسان کوشش بھی کرے کہ اُسکا دماغ کسی کام کا حکم دے لیکن دماغ کا حکم کچھ بھی اثر نہین رکھتا جبکہ اعضا کی طرف سے یہ جواب ملتا ہی کہ وے کسی کام کرنے کو بسبب ضعف کے مجبور ہین دل و دماغ کی سستی کچھ صرف ضعف اعضا ہی پر موقوف نہین ہی بلکہ وہ زیادہ تر کاہل اُسوقت ہوجاتے ہین جبکہ زیادت محنت سے تھک جاوین یا خلاف اندازہ غذا کھانے سے تنفس مین گرانی ہو لیکن کمزوری کی سستی اور سیری کی سستی مین بہت فرق ہی یعنی کمزوری کی سستی ہر وقت دل و دماغ پر چھائی رہتی ہی اور سیری کی سستی بعد تحلیل غذا فرو ہوجاتی ہی۔

اب ایک نظر اُن لوگون کی حالت پر کرنا چاہیے جو قوی۔ دلاور۔ اور جری ہین۔ اُنھون نے کس طرح اپنے آپ کو ایک سڈول اور خوش رو جوان بنایا اور کہان سے جرأت اور بہادری کا سبق پڑھا ہی قدرت نے چوڑی ہڈی اور مضبوط رگ و ریشے بخشے چوڑا سینہ اور عمدہ نشو و نما قبول کرنے والے قوی دیے اِس شکل کا انسان بچپن اور عالم جہالت سے نکلا تو اُسنے قدرت کے منشا پر غور کیا اور اپنے تئین سزاوار ترقی پایا لاجرم میدان بلوغ مین اٹھکھیلیان کرتا چلا اور پھونک پھونک کر قدم رکھا۔ اول اُسنے اوقات حیات پر نظر کی اور عقل مصلحت بین سے سلیقہ ہر کار مقرر کیا سونا جاگنا کھانا پینا اُٹھنا بیٹھنا چلنا پھرنا محنت کرنا اور تفریح پانا غرض کہ

کل طرزِ معاشرت مین حکیمانہ خیالات سے ایک شائستہ کارروائی کی اب وہ جسوقت جس کام مین ہی
اول نظر گھڑی اور منٹ پر ہی اور کل مشاغل مین دانائی کا ایسا برتاؤ رکھتا ہی کہ کچھ نہ کچھ فایدہ ضرور
مترتب ہوتا ہی لیکن بہت ایسے فوائد کے حصول پر زور نہین دیتا کہ اُسکی صحت مین فرق آئے
وہ تفریح کے لیے کسی کھیل اور تماشے مین بھی معمولی وقت پر مصروف ہوتا ہی لیکن اُس کھیل مین
بھی ایسی دانائی خرچ کی ہی کہ تماشائیون کے دل مین ایک قسم کی جرأت پیدا ہوتی ہی اور وہ
خود مستفید قوت و صحت ہوتا ہی گو بظاہر اس قسم کا کھیل داخل تفریح ہی لیکن باطن مین بالضرور
اُس سے ورزش کے فوائد مقصود خاص قرار دیے گئے ہین۔ محنت و جفاکشی کی عادت علوم و
فنون اور تہذیب و شائستگی کی ترقی۔ قومی مفاخرت اور ابدی ناموری کا شوق اُسکو کسی وقت
بیکار اور لاؤبالی بیٹھنے نہین دیتا وہ اگر اپنے تئین امرا و عمائد کے خیل مین پاتا ہی تو زیادہ تر
محنت و ریاضت اور ورزش کو اسلیے پسند کرتا ہی کہ متوسط اور ادنی درجہ کے لوگ سبق
سیکھین اور اُسکی دیکھا دیکھی وہ بھی محنت کے عادی ہون اور بیشبہ بڑے آدمیون کی بھلائی یا
بُرائی کا اثر چھوٹے آدمیون پر زیادہ پڑتا ہی اور اُسکی نظیر ٹھیک اُس سقف سے ہی جسکا پانی سقف
زیرین پر گرتا ہی اور اگر اوسط یا ادنی درجہ کا آدمی ہی تو بھی اپنے فوائد پر نظر رکھتا ہی۔
گو یہ شخص ہر وقت اپنے دینی و دنیاوی کامون مین مصروف رہتا ہی لیکن بالضرور صبح
و شام ہوا کھانے کے لیے میدان اور چمن مین اور دریا اور پہاڑون پر سیر و شکار کی ورزش
کے لیے جاتا ہی اور اپنا کوئی وقت سستی و کاہلی مین بسر نہین کرتا بلکہ ایسے کھیلون اور شغلون مین
صرف کرتا ہی جو قوت جسمانی و صحت بدنی کو ترقی دیتے ہین۔ ہرن کی تلاش مین کوسون پھرنا
اور اُسکے شکار کی تاک جھانک مین رہنا کیسی تفریحی ورزش ہی۔ دریا مین کشتی و زورق کا کھینا
یعنی ملاحی کیسی تفریحی ورزش ہی۔ باغ اور چمن مین پودھون کے تھالے بنانا اور آنپ کے
درختون مین قلم چڑھانا کیسی تفریحی ورزش ہی۔ اِس قسم کی محنت مشقت اور ورزش کو وہ مہذب
نوجوان بخوبی اختیار کرتا ہی اور حفظ صحت سے اعضاء جسمانی و روحانی کو ہر وقت تازہ و قوی
رکھتا ہی غرض کہ قانون قدرت کے موافق صحت کو قوت اور قوت کو دلاوری و بہادری
کا ذریعہ بناتا ہی اور بہادری سے اور وہ کام کرتا ہی کہ فخر قوم کہلاتا ہی اور اُس سے ہر فرد بشر کے دل مین

ایک قسم کا زور اور بھروسا رہتا ہی اور اسکی نسل بھی قوی توانا اور دلاور پیدا ہوتی ہی بلکہ جب تک اسکے نطفہ کا اثر نسل مین رہیگا اور اسکی عادات و خصائل پر نسل عمل کریگی پشتہا پشت تک قوت وہمت خاندان سے رخصت نہوگی اسی لیے لڑکا لڑکی کی مناکحت و مناسبت کے وقت شرف نسل کی تحقیق کیجاتی ہی لیکن جس شخص یا جس قوم مین مذکورہ بالا عادات و صفات اور حکیمانہ خیالات نہین ہوتے وہ دنیا مین نکمی ہوجاتی ہی اور کسی مصرف کی نہین رہتی اسکی نسبت تو یہ سمجھ لینا پڑتا ہی کہ تباہی و مذلت کا نزول اُسپر ہوچکا ہی اور ابدالآباد تک دنیا مین ذلیل وخوار اور کم ہمت رہیگی کیونکہ قومی عزت اور عقلمندی کا معروف سالک بھولی ہوئی ہی۔ ہندوستان مین عام طور پر بزدلی و کم ہمتی پھیلی ہوئی ہی اور ہر ایک شخص اپنے آپ کو نظر حقارت سے دیکھتا ہی اسکی کیا وجہ ہی؟ اسکا جواب کچھ یہ نہین ہی کہ ہندوستانیونکے اکابر و اسلاف کمزور اور حقیر تھے بلکہ صحیح امر یہ ہی کہ موجودہ امت نے اپنی بے پروائی اور اپنی غفلت و جہالت سے قدیم جرأت و بسالت کو صحت کی بیقدری اور تاب و توانائی کی بربادی سے قوم سے معدوم کردیا جب سے اب تک جیسا جیسا زمانہ گذرتا گیا عیاشی اغلام جلق وغیرہ اقسام فواحش نے کثرت کے ساتھ رواج پایا جس سے اعصاب کمزور اور بے طاقت ہوگئے جوانون کو عین عالم شباب مین امراض سستی کجی آلت کمزوری اعصاب سوزاک قرحہ نامردی رقت منی جریان احتلام ضعف اعضاء رئیسہ ضعف معدہ درد کمر تاریکی چشم نابینائی خشکی جلد زردی رنگ دردسر ضعف جگر کمی اشتہا تشنج دائمی قبض سرعت انزال نسیان ضیق النفس سرفہ وجع مفاصل خنازیر ناسور ذیابیطس سلس البول ضعف مثانہ ہیضہ اسہال دیرینہ نقص انتظام عصبی نزول زکام تپ آتشک خارش کمی باہ استسقا طحال گنٹھیا بواسیر رعشہ غش برص اور فالج وغیرہ نے ایسا گھیرا کہ وہ کسی کام کے نہ رہے بوڑھون سے بھی ضعیف و ناتوان ہوگئے اسکی دو وجہ ہین اول پدر کے نطفہ کا نقص جب سے نسل کا وجود قائم ہوتا ہی اور نطفہ کا اثر تاحیات اولاد کی فطرت مین پشت تا پشت تک چلا جاتا ہی دوم خود نسل کی کثرت عیاشی و شہوت پرستی۔ ہمارے ملک کا ہر ایک جوان بعینہ ایسا نظر آتا ہی جیسے کوئی مہینون اور برسون کا بیمار۔ چہرہ کا رنگ فق۔ بدن پر جھریان۔ آنکھوں مین ہر وقت نیند

گویائی مین ضعف - چلنا پھرنا شاق جب دیکھیے پلنگ پر دائم المرض کی طرح پادراز ــ ضعف دلنے اتر یہ دکھلایا ــ درد سے بھی اٹھا نہین جاتا ــ ابتدائے سن بلوغ چودھوان سال ہی کیونکہ اسی عمر سے شیطان علیہ اللعن سر پر چڑھ بیٹھتا ہی جہان ذرا بدن مین جرأت اور کنکنی پیدا ہوئی کہ آرائش تن اور بناؤ چناؤ کا شوق دستک زن در طبع رنگین ہوا اب تلاش حسن ہی کہ گلی کوچہ لیے پھرتی ہی سودا اور جنون کا دیو سر پر سوار جدھر جا نکلے زبان پر عشقیہ اشعار -

ایک
پردہ چشم ہی پھر غیرت دامان سحاب
آستین اشک سے ہی روکش جیب گرداب
شب کو ہمچشم ہی سیارہ سے چشم پر آب
دن کو پہلو مین ہی دل فرط قلق سے بیتاب

بازار ہر سخنم بوے جنون می آید
باز آہ از نفسم عرق بجنون می آید

دوسرا
بالا ہی ترا حسن حسینان چگل سے
سب بزم ہی مشتاق نکل پردہ دل سے
تیسرا
عشق در آمد ز در گفت سلام علیک
عقل برون شد ز سر گفت سلام علیک
چوتھا
پیا پیارے اتنی ارج سوری ٹان
آج کی رات یہین رہجاؤ ہو ہی بڑو جسان
پیا پیارے اتنی ارج سوری ٹان

چودھوین سال سے جب عشق ستمگار بالا انداز جان کا یہ جوش و خروش ہی کہ نہ بڑی کا ادب نہ چھوٹے کا لحاظ اور نہ عقل ہی نہ ہوش ہی پھر آگے خدا حافظ ــ ابتدائی عشق ہی روتا ہی کیا آگے آگے دیکھیے ہوتا ہی کیا ــ اعضا مین ہنوز اچھی طرح قوت بھی نہ آئی تھی کہ جوہر اعظم نے کان صحت سے اخراج پایا العظمۃ للہ کیسی عبرت کا مقام ہی ہا ہا ــ وہ خوبرو اور گوری گوری ہاتھ پانؤن والے لڑکے لاغری و ضعف سے گویا تپ دق مین مبتلا پائی جاتی ہین جنہون نے گلزار شباب مین قدم بڑھانے کا ہنوز قصد ہی کیا تھا کہ صحبت ناہنجار عزازیل کردار اور والدین کی استغنا نے غار خرابی مین ڈھکیل دیا اور السیی کند چھری سے انکو نیم بسمل کیا کہ تا زندہ اند شرمندہ اندوہ نہ جیتے ہین نہ مرتے ہین زندگی کے دن بھرتے ہین بیجیا ئی سے جان وجود مین ہی لیکن تاب و توانائی کا پتہ نہین جس سے زندگی بسر ہوے

حسن رعنائی گلون نے چار دن دکھلایا
حسرت ان غنچون پہ ہی جو بن کھلے مرجھا گئے

ابتداے بلوغ مین صحت وقوت کے نونہال چمنستان ہستی کا جس قوم مین استیصال جائز ہو
اُس سے زیادہ بے موت مرنے والی ضعیف الجثہ کمزور اور بزدل قوم کون ہوسکتی ہی
یہی کثرت عیاشی وفواحش کی وجہ ہی کہ تیس چالیس برس ہی مین عمر انسانی کا خاتمہ ہوجاتا ہی
بہت کم ایسے لوگ ہین جو اسّی نوّے اور سو برس کی عمر پر پہونچتے ہوون جب ہم بعض وقت
اپنے بوڑھے بزرگون اور مربیون سے سوال کرتے ہین کہ ای صاحب آپ نے کون کونسی
دھات کے کُشتے کھائے ہین کس کنوین کا پانی پیا ہی کہ باوجود اس پیرانہ سری وسالخوردگی کے
وہی اشتہا وہی بینائی وہی دم وخم اور وہی تاب وتوانائی پائی جاتی ہی جو ایک اچھے خاصے
جوان اور بھلے چنگے پہلوان مین ہوتی ہی تو وہ ہمکو یہ جواب دیتے ہین کہ بیٹا تم ان سماؤن کو
نہ پوچھو ہماری کیفیت جب سُنو گے تو تعجب کروگے اور متحیر ہوجاؤ گے ہم کیا کہین جیالانا ہی
مگر خیر سُنو پچیس برس کی عمر تک ہمنے عورت کا مُنھہ نہ دیکھا حالانکہ شادی دس ہی برس کی
عمر مین ہوگئی تھی ۔ ہمیشہ ورزش ڈنڑ مگدر اور لکڑی سے شوق رہا صبح وشام دو دو کوس
پاپیادہ میدانون مین پھرے پردیس گھومے یا دیس مین رہے فقیرانہ لنگوٹی ڈھیلی نہوئی
تمھاری طرح ہمارا پانون جابجا لغزش نہ کھاتا تھا ہمنے اب تک بیاہتا عورت کے سوا غیر
مانوس عورت کی طرف نظر اٹھاکر نہ دیکھا

تجرد شد بہم پرواز من رنگ دگر دارد		چو گل یکسالہ طے سیکنم از ریزش پر ہا

شراب وافیون اور تمام نشون سے پرہیز کیا حتی کہ تمباکو کا بھی استعمال حرام سمجھا خشک وتر
نوالے جیسے کہ رازق نے پیش کیے صبر وشکر کے ساتھ نوش کرتے رہے لیکن بقدر غذا
محنت وریاضت کا دستور ہمیشہ رہا دن کا سونا موجب ضعف اعضا خیال کیا ۔ عرق ریزی سے
عار رہا کیونکہ حرارت عزیزی برباد ہوتی ہی غرض کہ جسقدر مراتب صحت ہین پیوستہ انپر عمل کیا
لیکن تم لوگون کا برتاؤ برعکس اسکے ہی جس سے عین شباب مین مریض دوامی بنے پھرتے
ہو ابھی تمھارا یہ حال ہی بڑھاپے مین کیا کیا مصیبتین نہ دیکھو گے اور شاید کہ پیری کی
نوبت بھی نہ پہونچے کیونکہ اُس زمانہ تک یہ اعضا رکام کے لائق ہرگز نہ رہینگے ؎

سب ہوے ابتداے الفت مین		ہوئے معلوم انتہا کیا خاک

پیچ ہی جو دشوار گزار مرحلے ہمارے جد امجد اور اب و والمجد نے طی کیے ہم کیا ہماری نوشتے بھی اُن مرحلون سے صحیح و سالم نہین گذر سکتے یہ ہو گلی اور وسوتر کی گھاٹیان منزل مقصود پر ہرگز نہ پہونچنے دینگی اور یقین کلی ہی کہ اژدہاے اجل ہمارے لیے ہر وقت مُنھ پھاڑے بیٹھا ہی جون ہی کہ چار طبع مخالف سے کسی ایک کو غالب تر پایگا کہ ایک آن مین ہڑپ کر جائیگا حال آنکہ ضعف و ناتوانی نے یہان چارون کو مغلوب کر رکھا ہی اور خود غالب ہی نظم

	چند باہم بوند باہم خوش		چار طبع مخالف و سرکش	

گر یکے زین چہار شد غالب
جان شیرین بر آید از قالب

خیر ہمنے جو کچھ برتاو کیا پھر بھی غنیمت ہی بڑی فکر تو اب نسلی تہذیب کی ہی سو بڑا سبب ہمارے بچون کے بدراہ اور شہوت پرست ہوجانے کا یہ ہی کہ عالم بیہوشی اور ادنیٰ ترین صغر سنی یعنی پانچ پانچ چھ چھ برس کی عمر مین اُنکی شادی کردی جاتی ہی اور بارہ چودہ برس کی عمر سے سکھلایا جاتا ہی کہ ہنسین کھیلین اور دنیا کے فوائد لطف اڑائین حال آنکہ جورو خاوند ابھی ایک ساتھ کھیلنے کے لائق ہین وہ کیا جانین عیش و عشرت اور مباشرت کیا چیز ہی لیکن چونکہ وہ دونون بعد مکلاوہ ایک جگہ اور ایک کمرہ مین زبردستی سے متفق سُلائے جاتے ہین اسلیئے نفس امارہ خواہ نخواہ اُنکو حظ دنیویہ پر مائل کرتا ہی اور خود بخود طور و طریق محبت و وفا سے واقف ہوجاتے ہین ۔ مکتب مین ہمنے جب سے پڑھا ع ش ق ۔ تا عمر ہمکو یاد رہا ع ش ق ۔ از انجا کہ عورت ابھی حد بلوغ کو نہین پہونچی کہ حاملہ ہوگئی پس اُس سے بالضرور نہایت کمزور اور لاغر بچہ پیدا ہوگا جو بوجہ حقیر اندامی و پست قدی کے کسی قسم کی زیادہ اور سخت محنت کا متحمل نہین ہوسکتا اور اسلیئے کہا جاتا ہی کہ بچپن کی شادی سے موجودہ امت کی جسمانی ۔ دماغی ۔ اور اخلاقی قوت اور چستی و تیزی مین بہت کچھ نقصان پیدا ہوتا ہی جو بچے کہ والدین کی کم عمری مین پیدا ہوتے ہین اُنکی نظیر ٹھیک قلمی درختون سے ہی اور بلوغ نارسیدہ عورت مانند اُس آنب کے ہی جو پال مین دبا کر بے وقت پکایا جاتا ہی اب اُس آنب کو دیکھو اُس قدرتی کامل آنب کے مقابل جسنے پختگی ۔ جسامت ۔ اور عذوبت شاخ کی

دامن مین پائی ہی کیسا حقیر ور دبا ہوا ہی تجربہ شاہد ہی کہ کم عمری کی اولاد ہمیشہ مریض رہتی ہی
پھوڑا پھنسی گلسوئے ورم آشوب چیچک اور بہت سے مختلف عوارض خصوصاً جگری حرارت
اور شکمی گرمی ہر وقت اِنکا گلا دبائے کھڑی رہتی ہی - والدین جنھون نے اپنے بچون کی
شادی کی ہی نہایت ارمان آرزو اور خوشی سے دولھا دُلھن کی یکجائی کو دیکھتے ہین اور
جب حمل کا ڈھنگ پایا جاتا ہی جسکو اِس ملک کی اصطلاح مین امید خوشی کہتے ہین تو وہ
پھولے جامہ مین نہین سماتے اور فراخ حوصلگی سے صرف زر عمل مین لاتے ہین جمہور حکمائے
سولہ برس سے کم عورت اور بیس برس سے کم مرد کا ہرگز اتصال ہونا مناسب نہین ہی
جب کبھی یہ دونون صغر سنی مین وصل کرینگے تو نہ انکی اولاد ہی دائم المرض اور ضعیف القوی
ہوگی بلکہ یہ دونون بھی اپنی زندگی کی عیشون اور ہستی کی خوشیون کو تلخی سے بدل دینگے
کیونکہ تیس برس سے آگے اُنکی جسمانی طاقت ہرگز کام نہ دیگی اور قوت شہوت تھوڑے
زمانہ مین مسلوب اور معدوم ہوجائیگی رگ ریشون اور اعصاب مین سستی و کھالٹ ویباپ جائیگی
صغر سنی کی شادیان کچھ اسی لیے مضر نہین ہین کہ زن و مرد کی ناتوانی کا باعث ہونگی
بلکہ بڑا دھڑکا یہ ہی کہ قضا سے اگر دولھا عنقریب مر گیا جسکی عمر ابھی آٹھ سات ہی برس کی ہی
اور دُلھن کی عمر اس سے بھی کم - تو بیوہ کی عمر کس طرح بسر ہوگی وہ کیا جانے گی کہ قدرت نے
اسے کس کارن پیدا کیا اور اِستری پُرش کا دنیا مین کیا بھوگ سنجوگ ہی - ایام بلوغ کی شادیون سے
خیر اتنا تو ڈھارس ہوتا ہی کہ برس دو برس دولھا دولھن شربت مواصلت سے شادکام ہوجاتے
ہین مگر بچون اور شیر خوارون کی شادیان اور بعد ازان بیوگی کی مصیبتین سخت ستم
ڈھاتی ہین اور انسانون کے کلیجے پاش پاش کرتی ہین -

ہر چند کہ ملکی آب و ہوا اور قدرتی خواہشات کو قوم کے قوی و تناور اور جسیم ہونے مین بہت بڑا
دخل ہی لیکن بچپن کی شادی سے جیسا کچھ قومی طاقت پر بُرائی اور نقصان کا نزول ہوتا ہی
لاثانی و بے نظیر ہی اسی قسم کی ناتوانیون نے ہندوستان کی قومون کو موجودہ خرابیون
اور ذلیلون تک پہونچایا اگر یہان کی قومین اپنی قدیم قوت کو برقرار رکھتین تو کون کہ سکتا ہی
کہ اجنبی اقوام کا گذر یا دخل اِس ملک پر ہوتا اور اب ہندوستانیونکی کم ہمتی و فطری ناطاقتی ہی

کہ انہی مشکلات کو دور نہین کر سکتے اُنکا ضعف باعث فتح اقوام غیر ہی سسٹر نائٹ کہتے ہین
کہ اگر ہندوستانیون مین وہ قوت قائم رہتی جو بوجہ اِسکے اُنسے جاتی رہی ہی کہ پشت تا
پشت سے بچپن کی شادیون کی نسل ہی تو ہمین شک ہی کہ ہماری سلطنت دوسرونتک
رہ سکتی ہی یا نہین بادشاہ انکی باہمی دشمنی ونفاق اور ضد مذہبی کے باعث ہماری خوب
بن پڑی ہی مگر تاہم اِس ملک کی قدیم تواریخ سے ثابت ہی کہ اگر انہین قوت باقی رہتی تو صرف
اختلاف مذاہب دوسرون کے حملون کا مانع نہ ہوتا افسوس کہ انکی ناقابلیت وضعف ہی نے
مردانہ شعار ہاتھ سے کھویا اور یہ خود بدست و پا بنکر فقیرون کی طرح تقدیر پر شاکر ہو بیٹھے ع
انچہ نصیب ست ہم میرسد ؎ ور نستانی بستم میرسد ؎ یہ سمجھنا بڑی بے عقلی کی بات ہی کہ تندرستی
اور بیماری خدا کے ہاتھ ہی اسواسطے علاج کرنا گناہ ہی کہ خدا ناراض ہو جائے مثلاً زخم پر مرہم
لگانا اور بخار مین کنین کھانا گناہ کبیرہ ہی بلکہ یہ سمجھنا چاہیے کہ اکثر بیماریان اسواسطے
ہوتی ہین کہ لوگ خدا کے حکم کے خلاف کرتے ہین یعنی قدرتی ہوا اور پانی اور اصول صحت کو
ہم بیجا و برعکس عمل سے خراب کرتے ہین۔ حفظ صحت یا بیماری کے دفعیہ کے واسطے
دوا کرنا یا حکیمانہ برتاو رکھنا خدا کو نامنظور ہوتا تو وہ ہرگز دوا پیدا نہ کرتا اور نہ علم طب اور
اسکے جاننے والون کو عدم سے وجود مین لاتا۔

جب تک کہ مرد و عورت پختہ جوہر نہین ہوتے انکی چھٹپنے کی اولاد بیشتر ضائع ہو جاتی ہی
اور اگر کسی وجہ سے کوئی بچہ بچ بھی نکلا تو اسکے مزاج مین بلا کی گرمی سما جاتی ہی اور یہی گرمی
تازیست مختلف عوارض کا ذریعہ بنی رہتی ہی۔ ہم شرطیہ کہتے ہین کہ والدین کی جوانی کی
عمر مین جو بچہ پیدا ہوگا وہ بیماریون سے بری رہیگا اور قوی ہوگا۔

لیکن ان رموز کو وحشی قوم کی بلا جانے یہان تو جہالت اور ایشیائی تعلیم نے انکھون پر پٹی
باندھ رکھی ہی پس کیا دیکھین۔ سچ جانیے کہ ہندوستان مین بڑا بھاری قومی نقص اور
قومی جہالت ایشیائی تعلیم ہی جو انسان کو ہرگز ایک لائق اور مہذب شخص نہین بنا سکتی
گورنمنٹ کے سررشتۂ تعلیم سے خارج کی ہوئی کتابین مثلاً دواوین مثنویات قصص اور
ہزلیات ہندوستانیون کو ایسا سبق دیتی ہین کہ وہ لکھے پڑھے آدمی ہو کر اپنے تئین مجنون بلا عقل

اور پاگل بتلاتے ہین اور اچھے بھلے صاحب ہوش وحواس ہوکر خبطی بننے کو اپنا فخر سمجھتے ہین چنانچہ ایک شاعر کہتا ہی ؎ با سنگ طفلان یارب چہ سازد ✽ نازک دل من مینا دل من ✽ یعنی اظہار جنون ہی کہ لڑکے پتھر مارتے ہین اب فراش عر کے دل کی نزاکت کو ملاحظہ فرمایئے ؎ آہستہ برگ گل بفشان بر مزار ما ✽ بس نازک ست شیشۂ دل در کنار ما ✽ دل کی نزاکت ہی توجہ طلب نہین ہی بلکہ اسپر بھی لحاظ رہے کہ شاعر مرچکا ہی اور گور مین پڑا ہوا شعر خوانی کر رہا ہی ایک ہٹیلے اور ضدی سخنور صاحب فرماتے ہین کہ ای معشوق ہم تو تیرے ہی در پر اپنا سر پتھر سے پھوڑینگے تیشہ مار کر مرینگے اور تجھپر ہتیا دینگے تصدیعہ معاف تصدیق کیلیے بند بھی حاضر ہی ؎

حاضر ہی کی کوہکنی تو زور کسنے دیکھا ✽ اور قیس کا آہ وشور کسنے دیکھا

کرتا ہی جو کچھ کریگے تیرے در پر
ناچا جنگل مین مور کسنے دیکھا

اپنی ناتوانی کے ثبوت مین ایک بدحی خان شاعر یون گہر افشانی فرماتے ہین ؎

زار اس درجہ ہوا بادیہ پیما ہوکر ✽ ذرہ چاہے تو ٹھکا دے مجھے صحرا ہوکر

الغرض تمام ایشیائی شاعری اسی قسم کی وحشت اور مجنونانہ خیالات سے بھری ہی جس شعر کو پڑھیے اور سنیے کچھ نہ کچھ پتہ شاعر کی حماقت کا ضرور ملیگا ہر چند کہ کسی زمانہ مین اس قسم کی لسانی اور ژاژخائی کو فروغ ہوا اور زمانہ کے ذی مقدور لوگ اسکی قدر کرتے ہون لیکن انیسوین صدی کی فرنگستانی شائستگی کے موجودہ زمانہ مین تو ایسی سخن رانی حماقت اور سفاہت سمجھی جاتی ہی۔ نئی روشنی والے بزرگوار نہ صرف خیالات اور مضامین پر نفرت کرتے ہین بلکہ شاعر کی عقل وتمیز پر لاحول پڑھتے ہین۔

انظر الی ما قال ولا تنظر علی من قال۔

جس قوم مین مذکورۂ بالا نالائق تعلیم اور فحش خیالات کا رواج ہو وہ قوم کیا ترقی کریگی اور ایسی قوم کی قوت دماغی جسقدر جلد زائل نہ ہو تعجب ہی کیونکہ ایشیائی شاعری کے پیچ وتاب مین پڑے ہوے لوگ ہر دم کاوش وخلجان ہی مین مبتلا رہتے ہین اور بیہودہ خیالات کی تلاش سے ایک دم فرصت نہین پاتے حالانکہ صرف شاعری کے جلوے کے لیے جھوٹا عاشق

جانبازاور فریبی ست دنیا فراموش بننا پڑتا ہی اور خیالی معشوق و طبع زاد عشق کا راگ گایا جاتا ہی جھوٹے الفاظ اور مبالغہ آمیز خیالی مضامین خود ہی بفروغ نہین ہین بلکہ قائل کی اخلاقی قوت کو بھی بٹہ لگاتے ہین ہمارا سوال ہی کہ موجودہ زمانہ کے ایشیائی شعرا نے اپنی ناحقہ شبا روزی محنت اور کاوش کا کیا نتیجہ پایا سوا اسکے کہ منٹ دو منٹ اُنکے کلام کی جھوٹی واہ واہ مجلس مشاعرہ مین ہو جاتی ہی - دوم جو قوت کہ اس بیفایدہ کوشش مین صرف کیجاتی ہی کیا وہ بہبود کے عمدہ خیالات مین کام نہین آسکتی - بیشک - اگر دماغ کو سوز و گداز ہی مین رکھنا منظور ہی تو بہت ایسے کام ہین جنکو بڑی طاقت والے دماغون اور دلون کی توجہ درکار ہی مثلاً علم اخلاق علم معاش علم جر ثقیل علم حیوانات علم طبیور اور علم کیمیا مین جودت ذہانت - اور طباعی دکھلائین - حقیقت مین نظم کا پایہ بلندی اور اس سے بہ نسبت نثر کے قلوب پر بہت جلد عمدہ اثر مترتب ہوتا ہی خصوصاً پند و موعظت اور اخلاق کے اشعار بے طرح دل مین چبھتے ہین لیکن اب ویسے ناظم بے عدیل اور سخنور عالی دماغ کم ہین جیسے کہ گذشتہ زمانہ مین ہو گذرے اور جس طرح کہ نظم عمدہ اپنا عمل کرتا ہی اسی طرح خراب اشعار بھی بُرائی پھیلانے مین سریع التاثیر ہین - ذیل کے متفرق اشعار سے تمکو دلاویز او معنی خیز مطالب حاصل ہونگے جو گذشتہ اساتذہ کے اخلاق کا ہر فرد بجای خود فوٹو گراف ہی ؎

ای ذرہ یکے قصد رہ گردون کن — وی قطرہ یکے میل لب جیحون کن

ای دانہ کہ خوشہ میتوانی گشتن
در خاک چہ ماندہ سرے بیرون کن

خود را مپسند و دلپسند ہمہ باش — نقصان مپذیر و سودمند ہمہ باش

عاری ز لباس عاریت باش چو نخل
بر خاک نشین و سربلند ہمہ باش

بسوے راستی دل را ہدایت کن کہ میباشد — عصاے آبنوسی بہ ز میل سرمہ اعمی را

ہیر ہین پیر تم کاہلی اللہ رے
غفلت جو جہان مین تجھے ناشی ہوگا

نام خدا ہو جوان کچھ تو کیا چاہیے
مرنے پہ کمال جان خراشی ہوگی

دنیا سے تو چل لحد مین دیتے ہین جواب
اس شہر کے ناکہ پہ تلاشی ہو گی

سبحان اللہ کیا پُر اثر اشعار ہین اور سُنیے

جہان بگشتم و دردا بہیچ شہر و دیار
چنان بانیک و بد عرفی بشر کن کز پئے مردن
این عمر کہ بیتاب بہ بینی آن را

نیافتم کہ فروشند بخت در بازار
مسلمانت بہ زمزم شوید و ہندو بسوزاند
نقشے ست کہ بر آب بہ بینی آن را

دنیا خوابے و زندگانی در وے
خوابے ست کہ در خواب بہ بینی آن را

غرض کہ عمدہ خیالات بجائے خود عمدہ ہی تسلیم کیے جاتے ہین اور اُنکا اثر اور نتیجہ بھی عمدہ ہوتا ہی مگر حیف ہی کہ مہذب و مفید خیالات پرانی اور حال کی شاعری مین بمشکل بہت کم دستیاب ہوتے ہین - جملہ معترضہ کے طور پر ہمنے بیان پرالشیانی شاعری کا اسلیے ذکر کیا ہی کہ صحت کی ناقدردان قوم کی دماغی قوت فضول صرف ہوتی ہی اور عمدہ اشعار سے روح کو ایک قسم کی فرحت اور قوت حاصل ہوتی ہی -
مذکورہ بالا اشعار جو ہمنے انتخاباً لکھے ہین ایسے ہین کہ ہر کسی کے قلب پر پاکیزہ اخلاق کا عمدہ اثر ڈالین اور یہ قاعدہ کی بات ہی کہ ہر قسم کی پاکی و صفائی سے انسانی دماغ اعلیٰ درجہ کی قوت اور روشنی حاصل کرتا ہی فی الجملہ منجملہ دیگر اسباب ترقی قوت کے دماغی صحت کے واسطے عمدہ خیالات کی مزاولت بھی ضروری ہی کیونکہ ہر دماغ جس حالت مین رہتا ہی اُسی کے متعلق خیالات پیدا کرتا ہی - عمدہ تعلیم کی خواہش مہذب قومون کو خاص اِسی وجہ سے ہوتی ہی کہ دماغ مین شائستہ خیالات اور برگزیدہ نکات پیدا ہون چونکہ ہماری قوم نے آبائی میراث پر تصرف پایا ہی ع میراث پدر خواہی علم پدر آموز *
یعنی اُسی علم کو حاصل کیا جو خاندانی شریعت ہی اسلیے مبالغہ اور لغو اور مجنونانہ خیالات مین اُسکو دلچسپی ہی اگر اعلیٰ اور شائستہ تعلیم پائی ہوتی جیسی کہ سنسکرت اور عربی بالخصوص فی زماننا انگریزی ہی تو اسمین کچھ شک نہین کہ جسطرح وحدت کو کثرت کی اور کثرت کو زندگی

کی اور زندگی کو صحت کی ضرورت ہوئی قوم کو بھی صحت کے حفظ اور قوت کے بڑھنے کی ضرورت ہوتی یہ امر یقین کر لینے کے قابل ہی کہ ہمارا جسم اور ہماری جان جناب کبریا کی ایک امانت ہی

اس خوبی جمال پہ غافل نہ کر غرور		یہ حسن یہ جمال امانت خدا کی ہی

اس امانت کی حفاظت بکمال حزم و احتیاط لازم ہی اگر ہم کسی قسم کی بے پروائی کرتے ہین تو گویا بڑے بھاری خائن ہین اور اپنے محاسب کی باز پرس کا اندیشہ نہین کرتے -

غیر قومین جنھون نے انسانی ضروریات - انسانی حاجات - انسانی آسائشون - اور انسانی راحتون کو اپنا مسخر و مطیع بنا لیا ہی صحت کی بڑی قدر کرتی ہین وہ جانتی ہین کہ انسانی وجود کی مشابہت ایک مکان سے ہی اور مکان جبھی تک صاف و درست - آراستہ اور ہوادار رہیگا جب تک کہ اسمین چراغ جلیگا اور جاندار آباد رہینگے لیکن مکان کے خراب اور نا قابل ہوتے ہی انسان اور حیوان اس سے نکل کھڑے ہونگے اور کوئی جاندار آباد نہوگا اسی طرح بقاے صحت تک روح اور حواسون کی آبادی وجود مین ہی جب وجود نا قابل انکی سکونت کے ہوگا تو وہ جگہ خالی کر جائینگے اور اسکی بربادی کی کچھ پروا نہ کرینگے

؎ بلبل نے آشیانہ چمن سے اٹھا لیا		اسکی بلا سے بوم بسے یا ہما رہے

مہذب قومون نے صحت و قوت کو آلہ تمام ترقیون اور ذریعۂ زندگی کا خیال کیا ہی اور انکی نظر ہر دم اسی آلہ کے مصفا و مجلّا رکھنے اور اس سے کام لینے پر ہی لیکن ایک ہم ہین کہ اس آلہ کو طاق نسیان پر رکھ چھوڑا ہی تاکہ لقمۂ مورچہ ہو - ہماری قوم سے ایک شخص اگر شراب کے خمار اور افیون کے عمل مین ہی تو دوسرا چنڈو خانہ مین یا رنڈی کی بغل مین - تیسرا جھوٹی شاعری کی کاوش مین چوتھا لا یعنی خواہشات اور بے سود تردّدات سے کاہش مین - غرض کہ ادھر سے لیکر ادھر تک صحت و تندرستی کے پیچھے ہاتھ دھو کر پڑی ہین یہ ایسے واہیات مشاغل ہین جنسے انسان دائم المرض ہی نہین ہوتا بلکہ بدر کی طرح روز بروز کاہش مین رہکر عنقریب برج عدم مین ڈوب جاتا ہی - خصوصاً شراب خواری کا چسکا ہی الله غنی! شراب وہ بلا ہی کہ گلے پڑ کر آدمی کو چٹ کر جاتی ہی - تمام امراض کی دوا ہی مگر اس تب دق کا علاج نہین ؎ ڈسا ہو کا نے جسکو ظالم تو وہ فسون کا اثر سے

کھیلے ؎ وہان گیسو کا تیرے کا ٹا نہ منھ سے بوے نہ سر سے کھیلے ؎ شراب کی لت اور
نصیحت و ملامت سے چھوٹ جائے ہ کیا طاقت کیا مجال - بلکہ لعنت و ملامت اور
پھٹکار سے اور بھی ترقی پکڑتی ہی جیسے ہوا سے نشہ ؎ ملامت کشا نمدستان یار پشتیک
میبر و اشتر ست بار ؎ ڈاکٹر کنگھم صاحب کہتے ہین کہ شراب کا پینا اچھا نہین یہ اکثر مضر
پڑتی ہی اور اُسکے افعال بھی خراب ہین - بدانست راقم شراب کے نقائص نامحدود سے
چند خرابیان یہ ہین - زر دادن و درد سر خریدن - شر و فساد - سو ادبی - تضیع ننگ -
ترک حق - تحقیر دین - رسوائی عام - ضعف اعضاء رئیسہ - خانہ بربادی - اتلاف اوقات
بدبو - نفرت ہمنشین - ملامت عامہ - عدول حکمی بزرگان - نقصان صحت - کاہلی و بزدلی
گناہ کبیری - وغیرآن البتہ شراب دوا ہی اگر بہ نظر تحلیل غذا بمقدار قلیل بعد از غذا نوش
کرین جیسا کہ حکمت نمش قوم فرنگ مین رواج ہی وہ لوگ اس شی کو ذائقہ افزاے طعام ہی قرار
نہین دیتے بلکہ زیادہ محنت برداشت کرنے والی ایک قوت سمجھتے ہین اور نظر عام سے
پوشیدہ جگہ نوش فرماتے ہین گلیون اور بازارون مین گچیان نہین اُڑاتے اور وہ اہل
ہندوستانی جگر خراش شراب کو وہ تاب سمجھتے ہین جس سے ہندوستانی اقوام زار و نحیف
ہو رہی ہین بلکہ اقسام ادویات و نباتات و مقویات کے عرق کو شراب سمجھکر پیتے ہین اور
بزبان حال کہتے ہین ؎ عقل ملی ہی ہمین وہ غیب سے ؎ کار ہنر لیتے ہین ہم عیب سے ؎
لیکن ہندوستانیون کی پالسی اسکے خلاف ہی وہ جب تک بخوبی مدہوش نہو جائین اور
بیخودی مین عالم بالا سے نہ گذر جائین لاؤ کی پیاس نہین بجھتی ؎ گری تو نشہ میں دھم سے ہو کیا مغرور
وہ کیا شراب تھی جسکا خمار تک نہ رہا ؎ کیسی کیسی ریاستین - جاگیرین - اور بڑے بڑے
علاقے اس شراب ہی نے برباد کیے ہین - کیسی کیسی نوخیز جوانیان غارت ہوئی ہین عبرت
! عبرت !! عبرت !!! برسات آئی اور رندان میخوار مین چہ میگوئیان ہونے لگین -
رائیصاحب - ارے یار و برسات ابھی گئی اور بیان ابھی ہے ترنبا شد قربان اس
افسردگی و تقوی کے لو اُٹھو ایک گیلن شامپین دو گیلن اگشا اور تھوڑی سی لیمونیڈ
لے آؤ ابر گھر آیا - اب دل کو تاب کہاں ؎ برق چشمک زن ز طرف کوہساران سیر سد ؎

ساقیا سامان ساغر کن کہ باران میرسد ٭ واللہ عجیب سماں ہی چمن ہی اور بادِ بہاران ہی

عشرت سے بلبلون کو قفس کا نہین خیال
از خود شگفتہ ہوگئے غنچون کا ہی یہ حال
گلچین سے اب گلون کو نہ مطلق رہا ملال
بھولے ہوئے ہین کبک رہی اپنی چال ڈھال

ہر برگ بوستان جہان کا نہال ہی
شمشاد جھومتے ہین خوشی سے یہ حال ہی

جلیس ۔ سبحان اللہ حضور کتنی قربت کی سوجھی اِس زندہ دلی اور اُمنگ کے قربان ہمارے حضور تو واللہ اپنے وقت کے واجد علی شاہ ہین کیسی کیسی لطف و مذاق کی باتین سوجھتی ہین ۔ ہان سچ تو ہی ایسی بارش بہار مین بھلا خموشی و تنگدلی کا کیا کام ہی جیسے گویا ماتم چھایا ہی ۔ حضور اس سمان کی کیفیت پر مجھے بھی ایک بند یاد آگیا سنیے ۔

باد نسیم رقص کنان ہی چمن چمن
مہکی ہوئی ہی چار طرف بوے نسترن
پھولے نہین سماتے ہین جامہ مین گلبدن
یہ گل نئے کھلے ہین کہ سوسن ہی خندہ زن

ہر خار پر گلون سے سوا کچھ بہار ہی
بلبل کا ذکر کیا رگ جان بقرار ہی

داروغہ ۔ حضور اقدس و اعلی یہ چند گیلن حاضر ہین ۔ بندہ رخصت ۔
راجہ صاحب ۔ ارے میان جمیو کاگ کھولو اور لنڈھا چلو اب کیا دیر ہی بھی واللہ تم بڑے کاہل ہو اخاہ اتنی دیر ؟ ارے میان آج کیا ہوگیا ہی ۔ واہ رے تری نزاکت ۔ لے اب دیر نہ کر وسستی کی قبا اُتار دے

ہمشکل گو ہی حسن مین ساقی سبزہ رنگ
محفل مین اب تو لوگ ہین سب زندگی سے تنگ
دینے مین ایک جام کے اتنا یہ ڈھنگ
شیشے اُٹھا کے منھ سے لگالین ہی اُمنگ

اب تاب ضبط کی نہین یہ بیقرار ہین
ہم بچپنے سے دختر رز پر نثار ہین

گو شاہ مین جی سے ہین وہ تو نئے غضب کے جوانی کے جوش ہین ٭ ساقی ہی مُنہ ہی جام ہی اور بادہ نوش ہین ۔

جیمو - لیجے جناب لیجے - یہ شامپین کا ایک گلاس اور یہ اکشارکمار کی طرف مخاطب ہوکر) ارے گلاب حضور کے آگے یہ رکابی شامی کباب اور کوفتہ کی بڑھاوے
میرزا - یار چہ ذری برف کی ڈلی اسمین نہین چھوڑ دیتے - تمھین میری سر کی قسم (اٹھا کر چڑھا گئے) ارے بھئی برف ورف رہنے بھی دو کچھ ضرورت نہین - واللہ بڑی لطیف شراب ہی کس دکان سے آئی ہی تازہ ہی بالکل حال کی گشیدا ہا ہا ہا

کیا بادہ گلگون سے سرور کیا دلکو		آباد رکھے داتا ساقی تری محفل کو

شیخ جی سے ای دل شراب پیجیے دن مین شراب کے ؛ قربان واعظونکی عذاب و ثواب کے
راجصاحب - اہو ہو ہو کیا سمان بندھا ہی بھئی بہشت جسکو کہتے ہین اسوقت ہماری انکھون مین ہی - خوشدلم کردہ شیشہ سلامت باشد ؛ دختر رز کہ مرا کردہ جوان پیر شود ؛ گوشائین سے یان خوف کچھ نہین ہی حساب و کتاب کا ؛ دے بھر کے اپنے ہاتھ سے ساغر شراب کا
بابو - واہ بہت اچھا ہم اور ایک پیالہ مانگتا ہی - کوئی ہاے - مسٹر لال موہن گھوس اور پارلیمنٹ کی ممبری کا ڈولنگ - ہاے بڑا افسوس کر شیوداس پال بڑا عجب (یہ کہکر زار زار رونے لگے
راجصاحب - داروغہ! داروغہ!! ای داروغہ!!! اکدھر مر گیا ارے کوئی بلاؤ -
چپراسی دوڑا گیا داروغہ جی کو بلا لایا -
داروغہ - ارشاد - حضور حاضر ہون - جو حکم -
راجصاحب - ایک توڑا حاضر کرو -
مرزا - صاف قلقل سے صدا آتی ہی آمین آمین ؛ اپنے ساقی کو جو ہم رند دعا دیتے ہین
داروغہ نے ڈیوڑھی پر جا کر ماجی صاحبہ سے رپوٹ کی کہ راجصاحب نے ہزار روپیہ کا توڑا منگایا ہی اسوقت یارون نے خوب رنگ جمایا ہی شرابین اُڑ رہی ہین اور شعر خوانی ہو رہی ہی جیسا حکم ہو تعمیل کرون -
ماجی صاحبہ یہ سنکر برافروختہ ہوئین اور طیش مین آکر اٹھین کہ دیکھین نالائق فرزند کا کیا حال ہی ایک کنیزک خیر سگال جسکو راجصاحب سے درپردہ اُنس تھا دوڑی اور کمرہ کے دروازہ سے بولی کچھ خبر ہی یہ کیا ہو رہا ہی اماں آتی ہین اتنا سننا تھا کہ سکتے کے

کافور ہو گئے بوتلین اور پیالے اور ستار و طبلہ وغیرہ پڑے رہے مجلس درہم برہم۔ اماں آمین دیکھا تو سناٹا ہی بڑبڑانی لگین کپوت نالائق نے چندروز بھی صبر نہ کیا ارے باپ کی برسی بھی تو ہو لینے دیتا۔ ہاے خاندان کو بدنام کیا۔ ایسا نیکنام پدر جسکی ناموری دنیا مین پھیلی ہوئی ہو اُس سے یہ بدبخت فرزند ہو مگر قسمت۔ نصیب۔ تقدیر سہ

دن رات گفتگو ہی شراب و کباب کی	انھون نے میرے پوت کی عادت خراب کی

اب سُنیئے کہ جون ہی سب لوگ کمرہ سے بھڑبھڑا کر نکلے اور ہوا لگی کہ نشہ نے ملغیانی پکڑی پانون لڑکھڑائے اور گرے مزاجی تو مُنہ کے بھل زینہ کی سیڑھی پر آرہے ارارا دھم۔ رائیصاحب نے اصطبل مین گھاس پر جا کر دم لیا بابو صاحب کہتے تھے او جھیوا و جھیوا رے شالا ہم کیا بولتا ہی ہمارا دھوتی پکڑنا ہم چلا لینا گراما ئی ڈیر مدد کرنا۔ مہا شائی۔ اُمرازادون اور شریفون کا تو یہ حال ہی کہ مال و دولت کے پیچھے پنجے جھاڑ کر پڑے ہین صحت و قوت بلکہ زندگی کے دشمن ہو رہے ہین اب ذرا اجلاف اور ارذل لوگون کا ذکر خیر سُنیئے۔ ایک ذات شریف سرکاری تعلیم کی بدولت عہدہ منصفی پر مقرر ہو کر آئے دھوتے سے مقدمات فیصل کرنے لگے مگر بلا کے تند مزاج۔ آفت کے گھر۔ غضب کا پرکالہ طبیعت کیا ایک برق پارہ تھی ذہن کی رسائی سبحان اللہ۔ مقدمہ پیش ہوا کہ ذہن نے فوٹو لے لیا روداد کا سننا تھا کہ حافظہ نے قوت مقناطیسی دکھلائی۔ عوام پر تند مزاجی شاق گذری اسلیے ہر لب پر منصف صاحب کا ذکر۔ کوئی جودت و ذہانت کا مداح تو کوئی نازک مزاجی کا شاکی۔ خصوصاً قومیت سے عوام کو بیزاری تھی گو بلحاظ قابلیت کندن تھے مگر قومیت کا ٹانکا لگا ہوا۔ گھر گھر یہی ذکر کہ اُف رے انقلاب زمانہ سُنار اور منصفی کا عہدہ ہے ؎

	بُت کرین آرزو خدائی کی	شان ہی تیری کبریائی کی	

وکلا مغززادہ اعلی خاندان والون کو ہر وقت اُنکی قومیت کا خیال تھا اور افسوس کے ساتھ آداب بجالاتے تھے مگر آپ سمجھیے کلار کا فرقہ ہزارون فرقہ مین چھٹا ہوا اپنی حرفت سے کب باز رہتا ہی خصوصاً ایک عیار تقار لسان اور ظریف مزاج وکیل کسی وقت حاضر جوابی اور جواب ترکی بہ ترکی سے نہ چوکا۔

منصف - کیسے ۳۶ نمبر کا مقدمہ آج مین نے کیسا فیصل کیا ذری داد دیجیے گا۔
وکیل - ای حضور باون تولا و ۲ پاو رتی - حضور نے سولہ آنہ انصاف کیا پس
مین زیادہ صفت کیا کرون حضور تو سونے مین سہاگا ہین۔
منصف - مجھے آپ بڑے گستاخ اور زبان دراز معلوم ہوتے ہین یہ کیا
واہیات رمز و کنایہ ہی۔
وکیل - جی ہان سو سنار کی تو ایک لوہار کی۔
منصف - تم اس قابل ہو کہ کمرۂ عدالت سے باہر نکلوا دیے جاؤ۔
وکیل - (آہستگی سے) ہمعصرون مین خفیف نہ کیجیے سیر بھر چاندی نذر کرونگا۔
منصف کے دل پر یہ کلمہ اثر کر گیا اسلیے ذرا ڈھیلے پڑ گئے۔
منصف - یار چے تم بڑے بذلہ سنج آدمی ہو بُرا نہ ماننا ہمنے بھی دل لگی مین نشیب و فراز دیکھا
وکیل - ای واہ رے ہم کیا کہنا کیسا تاؤ مار دیا کیون نہو ع زر اگر بر سر فولاد نہی نرم شود
اسی طرح ایک مقام پر مہتر یعنی خاکروب تھانہ دار مقرر ہو کر آیا تھا جسنے رعایا کا
دم ناک مین کر دیا لیکن تجربہ کارون اور رنگین مزاجون نے چٹکی مین اُڑا دیا ایسے ایسے
فقرون پر دھر لیا کہ بیچارے کو فوراً تبدیلی کرنا لازم آئی۔
جس شی کو جہان اور جہانیان انقلاب زمانہ کہتے ہین ہر چند کہ انھون نے اُسکا
نام سن لیا ہی مگر صحیح طور پر معنی سے واقف نہین سچا انقلاب یہی ہی کہ شرفا نے
رذیلون کا شعار اختیار کیا اور انھون نے اُنکا پس یہ اعمال کا نتیجہ ہی نہ کہ انقلاب زمانہ ۵

پسر نوح با بدان بنشست سگ اصحاب کہف سوزی چند		خاندان نبوتش گم شد پئے نیکان گرفت مردم شد

شرفا اور نجبا کی اولاد نے اوباشی اختیار کی اور ارزل نے کسب کمال - اسلیے قوم کو
زوال آیا یہ امر قابل غور ہی کہ جب قوم سے عقل نور اور دماغی قوت زائل ہوئی اور صحت کے
پیار کرنے والون اور تہذیب پسندون کی فطرت مین پہونچی (یہان آبائی شرف یا دیانت
پر کچھ بحث نہین) تو کیا ایسی کیفیت کو بہتر حالت کہینگے اور کیا ہمارا قدیم شرف اب بھی قائم

رہ سکتا ہی ؟ ہرگز نہین - قوم کے مذکورۂ بالا اعمال ہی خراب نہین ہین بلکہ اُسکی طرز معاشرت بھی نہایت مذموم ہی کہ توبہ ہی بھلی - شیرخوار بچون اور خودسر لڑکون کو جب خودمختاری کا سبق اول ہی سے پڑھایا جاتا ہی پھر وہ کیون نہ آخر تک بگڑتے چلے جائین - پودھے درختون کی نرم نرم شاخون کو باغبان ابتدا ہی سے اسلیے باندھتا ہی کہ وہ ٹیڑھی نہ ہوجائین لیکن جب وہ اُنکی طرف سے بے پروائی کرتا ہی تو بالضرور شاخین خمدار ہوتی ہین ؎ چوب تر راچنانکہ خواہی پیچ نشود خشک جز بآتش راست جن بدکاریون کو وہ خود نہین کرسکتے البتہ ٹارٹ کی رو سے تصور مین داخل ہین لیکن جب اُنکے ارتکاب کے لیے ایک ایسی طاقت بخشی جاتی ہی جس سے تمام مشکل منہیات وممنوعات آسان ہوجاتی ہین تو یہ قصور نہین بلکہ جرم بالارادت ہی یہان پر طاقت سے ہماری مراد صرف روپیہ ہی نہین ہی بلکہ آزادی وعدم نگرانی —

قوم کی معاشرت کے جس پہلو پر نظر کیجاتی ہی اُسی مین کچھ نہ کچھ خرابی موجود - معاشرت مین خورد نوش - پوشاک - لباس - نشست وبرخاست - خواب وآرام طہارت ولفافت - معیشت وآمدنی - اور بود وباش وغیرہ ایسے ضروری اُمور ہین جنپر ہر دم نظر اصلاح رہنا چاہیے مگر افسوس کا مقام ہی کہ بالترتیب اُمور مذکورۂ بالا مین نہایت خرابیان پھیلی ہین جسکی وجہ سے ہر گرمی اور برسات مین وبا ہیضہ کا تواردعام طور پر لازمی وواقعی ہوگیا ہی شب وروز غلاظت وگندگی مین بسر کرکر بخار اور ہیضہ اور مختلف بیماریون کے صدمے سہتے اور ہزارون آدمی تلف ہوتے ہین نہ صفائی کا خیال نہ غذا کی احتیاط میلے کچیلے جیسے ہین بھلے ہین - خاک بلا جو کچھ سامنے آئی کھاگئے - کسیکو یہ خیال نہین کہ دنیا مین تندرستی سے بڑھکر کوئی نعمت نہین بادشاہی کی عیش خاک ہی اگر کوئی مرض بھوت کی طرح چمٹا ہوا ہی ایک انگریزی فلاسفر کا مقولہ ہی کہ تندرستی تمام ملکون سے بڑھکر ہی ایک تندرست موچی بہ نسبت ایک مریض بادشاہ کے بہتر ہی - قدرت خداوندی نے اگر موسم مین اختلاف رکھا ہی تو اشیار غذائیہ کا پیدا ہونا بھی مختلف ہی جس موسم کے لیے جو غذا مناسب ہی اور موزون - وہ اگر دوسری موسم مین مستعمل ہو تو بالضرور خرابی پیدا کریگی - نباتات اور بقولات کی کثرت پیدائش سے قدرت کا یہ منشا نہین ہی

کہ انسان اپنی احتیاط اور صحت کو بھول جائے بلکہ اسکا کام تو پیدا کرنا نوش اور نیش اور ہلاہل
آب حیات کا ہی اگر انسان مین دانائی و بینائی موجود ہی تو وہ خود سمجھ لیگا کہ انمین سے کون کونسی چیز
استعمال کے لائق اور کون کونسی چیز قابل ترک کے ہی خذ ما صفا دع ما کدر۔ عاقل
انسان موسم کے تغیر وتبدل پر بود وباش۔ پوشاک ولباس۔ اور غذاے ملائم وناملائم پر بخوبی
نظر رکھیگا اور وہ اس بات کی تمیز کریگا کہ میرے مزاج اور موسم اور غذا مین کیا باہمی نقیض ہی
جس سے حذر لازم۔ حتی الوسع ناساعد موسم مین لطیف وسریع الہضم غذیہ کا استعمال کریگا
اور صرف ذائقہ کا غلام نہو کر تماستر مزیدار لقبولات سے پرہیز رکھیگا اگرچہ لقبولات ہی انسان کی
اصلی غذا اور مدار حیات ہین لیکن جب حد اعتدال سے کوئی عمل گذرتا ہی تو امرت زہر ہوجاتا ہی
کیا تم جانتے ہو کہ انسان کو غذا کی کس واسطے ضرورت ہوتی ہی جانو کہ مناسب غذا کی مقدار
روزانہ جسم کے صرف کے واسطے اور اسکی با ترتیب گرمی وسردی قائم رکھنے کے واسطے درکار ہی
اور اسی حالت کو زندگی کہتے ہین۔ غذا کی تین قسمین ہین اول وہ غذا جسکا خروج نباتات سے ہی
مثلاً گندم جو عدس برنج جوار باجرا آلو اور دیگر تمام سبزے اور ترکاریان۔ دوم وہ غذا جسمین
عذوبت ہی مثلاً نیشکر شہد انبا ور عموماً میوجات۔ سوم وہ غذا جو حیوانات سے حاصل ہوتی
ہی مثلاً دودھ مکھن گھی گوشت انڈا اور مچھلی۔ تمام حکماء واطبار کی راے زرین اس امر پر
متفق ہی کہ مزاج کے موافق غذا وقت پر کھانا چاہیے اور کھانے کے وقت کسی قسم کا ترددو
یا وہم اور رنج وغم نہایت مضر ہی۔ گندم مین ایک ایسی سرشی دار چیز کثرت سے موجود ہی جو قابلیت
بنانے جسم کے رگ پٹھے کی رکھتی ہی اسی وجہ سے گیہون کا کھانا ہندوستان مین عام ہورہا ہی
پس گیہون کا کھانا نسبت اور اناجون کے بہتر ہی۔ کھانے کے وقت ہر ایک لقمہ کو دانتون
سے ایسا باریک پیسنا چاہیے کہ حلق مین آسانی سے اتر جائے اور جلد ہضم ہو لعاب دہن
غذا کے ہضم ہونے مین مدد دیتا ہی جو لوگ کہ کسی کام کی جلدی یا عادت کے مقتضا سے
جھٹ پٹ پیٹ بھر لیتے ہین انکی غذا بہ دیر اور بہ وقت ہضم ہوتی ہی لقمہ لقمہ پر پانی کا
پینا نہایت مضر ہی کیونکہ اس سے معدہ کی رطوبت ہلکی ہوجاتی ہی اور غذا ہضم نہین ہوتی
ایک ڈاکٹر کی راے ہی کہ تیزاب مین ہر شی گل جاتی ہی لیکن جب اسمین پانی ملا دو بعد ازان

کوئی چیز واسطے گل جانے کے ڈالو تو زیادہ تر نہ گلیگی اور یا اُسکے سوز و گداز کو بہت وقت درکار ہوگا اسی طرح جب معدہ مین غذا کے ساتھ پانی پہونچیگا تو وہ اُسکی حرارت اور جوش کو منطفی کر دیگا یعنی معدہ پانی کے ساتھ غذا کے مقابلہ مین آئیگا جس حرارت کے ساتھ کہ وہ پہلے غذا کو گلا سکتا تھا اب نہ گلا سکیگا کیونکہ پانی درمیان ہی اور پانی کی خاصیت تر ہی پس معلوم ہوا کہ غذا کے ساتھ پانی پینا گویا خود قبض اور سوء ہضمی کو پیدا کر لینا ہی نہایت دانائی اسمین ہی کہ بعد فراغ از طعام منھ کو پانی سے صاف کر ڈالین اور اگر ایسا ممکن نہو تو خیر قدرے قلیل کا مضائقہ نہین مگر تین گھنٹے بعد بقدر تشنگی خوب سیر ہو کر پانی پیین کیونکہ یہ وقت غذا کے ہضم کا ہی اور اُس وقت پانی سے معدہ کو ہضم کرنے مین مدد ملتی ہی اور پانی سے معدہ تر ہو کر غذا اُس سے نکل جاتی ہی جب چار گھنٹے گذر جاتے ہین تو معدہ اپنے کام سے فراغت پا لیتا ہی اور پھر غذا آنتون مین داخل ہو جاتی ہی اور وہان سے اُسکا جوہر جزو بدن بنتا ہی یعنی پرورشی حصہ خون مین ملجاتا ہی اور فضلہ باہر جاتا ہی مگر یہ اُس غذا کا ذکر ہی جسکو معدہ اچھی طرح ہضم کر لیتا ہی اور کوئی درمیانی وقت واقع نہین ہوتی ورنہ یہین سے مختلف امراض کے پیدا ہونے کی ابتدا ہوتی ہی - کم از کم پہلی غذا کے ہضم ہونے کو چھ گھنٹے کا انتظار کرنا چاہیے اگر اس عرصہ کے بعد اشتہاے تیز معلوم ہو تو دوسری غذا نوش کرین ورنہ ہرگز میل نہ لاوین جو لوگ کہ بے اشتہا غذا کھا لیتے ہین وہی مختلف امراض مین جلد ماخوذ ہوتے ہین اور برعکس غذائی فوائد کے اُنکو طرح طرح کی تکلیفین برداشت کرنا پڑتی ہین بمقابلہ عمدہ طور پر نہ ہضم ہونے دو غذاؤن کے ایک ہی غذا بہت کچھ فائدہ دیتی ہی اور صحت قائم رکھتی ہی اگر پہلی غذا ہضم نہ ہونے کی صورت مین دوسری غذا کھائینگے تو ہرگز ہضم کی امید نہ رکھین کیونکہ جب معدہ پر معینہ کام سے زیادہ محنت پڑیگی تو وہ تھک جائیگا اور غیر معمولی کام کو ہرگز انجام نہ دے سکیگا - بہ نسبت بہت سی ایک وقت غذا کھانے کے تھوڑی سی دو وقت غذا کھانا بہت بہتر ہی -

چونکہ ہندوستان مین کسی خاص موسم کا قیام نہین یہان سرما مین سردی زیادہ و گرما مین گرمی زیادہ ہوتی ہی اسلیے ہمیشہ ایک ہی غذا کارآمد نہین بلکہ موسم کے خواص پر

غذا اور پوشاک کا لحاظ چاہیے - گرمی اور برسات کے موسم مین یہان ہمیشہ ہیضہ شروع
ہوتا ہی اور انھین موسمون مین کثرت کے ساتھ بقولات پیدا ہوتے ہین حتی الوسع ان وبائی
موسمون مین بقولات مثل ٹھٹے - کھیرے - جامن - بھوٹ - اور امرود سے پرہیز رکھنا
ضروری ہی کیونکہ وبائی موسم مین ایسی چیزون کا استعمال زہر کی خاصیت رکھتا ہی اور کچھ
انھین چیزون پر منحصر نہین بلکہ شروع پیداوار مین بعض ترکاریون اور ترہ مثل تورئین
اروی - سولی - بھنڈی - پالک وغیرہ سے احتراز اولی ہی کیونکہ انمین زمین کی شوریت اور
حرارت زیادہ ہوتی ہی - ہم دیکھتے ہین کہ وبائی موسم مین جبکہ ان بقولات کی کثرت ہوتی ہی بچے سے
لیکر بوڑھے تک یہی چیزین زیادہ استعمال کرتے ہین اور جانورون کی طرح رات دن چرتے
رہتے ہین ایسا نہ چاہیے - بچون کے استعداد سے جن گھرون مین یہ چیزین ہر وقت موجود
رہتی ہین تجربہ سے ثابت ہوا کہ ہیضہ اور بخار کی ابتدا انھین گھرون سے ہوتی ہی - خصوصاً
بچہ والی ماؤن کو بقولات سے زیادہ پرہیز رکھنا چاہیے اسواسطے کہ غذا کا اثر بچے پر
پڑتا ہی یعنی جو غذا اکی ماں کھاتی ہی وہ دودھ ہو کر بچہ کا جزو بدن بنتی ہی ہرچند کہ بقولات کے
کھانے سے دودھ زیادہ پیدا ہوتا ہی اور اسلیے بچہ والی ماین بقولات زیادہ تر کھاتی ہین
مگر یہ بھی خیال رکھنا چاہیے کہ جو کچھ بقولات مین سمّیت ہی وہ دودھ مین آجاتی ہی اور
بچون کو اقسام و انواع امراض مین مبتلا کر دیتی ہی لیکن یہ بھی یاد رکھنا چاہیے کہ جو کچھ ہمنے بقولات
کے نقصانات صدر مین بیان کیے ہین وہ ہر وقت کے لیے نہین ہین بلکہ پیداوار کے وقت
جبکہ وبائی موسم دورہ کرتا ہی - اور یون تو ایک خاص وقت کو استثنا دیکر نباتات اور
بقولات خاص خورش انسانی ہین - جو کچھ ان اشیا سے انسانی وجود نشو و نما اور
پرورش پاتا ہی دیگر اشیا سے نہین - اب ہم ایک ایسی پر مصالح تدبیر بتلاتے ہین جس سے
انشاء اللہ ہر شخص اکثر بیماریون سے مامون رہ سکتا ہی یعنی اعتدال - اعتدال ہر ایک خواہش
اور قوت کے وسط کو کہتے ہین اور اسکے دو کنارے ہین افراط و تفریط - حد سے بڑھنے کو
افراط اور حد سے گھٹنے کو تفریط کہتے ہین قوت کے اعتدال سے فضائل یعنی افعال نیک
پیدا ہوتے ہین اور اسکی افراط و تفریط سے رذائل یعنی افعال بد - پس حکما اور علما اسقدر [illegible]

اعتدال کو ایک ایسی شی قرار دیا ہی جسمین علاوہ دیگر اسباب صحت کے وہ خاص فوائد موجود ہین جو تندرستی کے قائم رکھنے والے ہین اور جسکا استعمال اُمرا و غربا پر ہر حالت مین اور ہر مقام پر مساوی ہی اعتدال کا قاعدہ نہ کاروبار مین تعویق پسند کرتا ہی اور نہ وقت اُس سے ضائع ہوتا ہی اور نہ زیادہ صرف کرنے کا حکم دیتا ہی مگر ہماری قوم مین جیسی کہ افراط کی کثرت ہی ویسی ہی تفریط کی۔ زمانہ موجودہ کے اطعمہ کی خرابیون کو اگر کوئی فیلسوف غور کی نظر سے دیکھے تو وہ تعجب سے کہے کہ کیونکر یہ قوم زندہ ہی۔ دیوون کی طرح مختلف غذاؤنکے انبار شلاً پلاؤ زردہ اچار مربا قورمہ قلیہ قیمہ کباب کھچڑی دال چاول بوزیات شیرینی اور پکوان ڈکارتے چلے جاتے ہین مگر ہاضمہ کا کچھ خیال نہین میوون چٹنیان اور ترشیان اور گوناگون مزیدار اطعمہ خورندہ کی خواہش کے ظرف کو ایسا وسیع اور عمیق بنا دیتے ہین کہ وہ باوجود تمام چٹ کرجانے خوانون اور ظروف غذاؤن کے ہنوز کھانا پکانے والے کی طرف گرسنہ چشمی سے دیکھتا ہی اور فاقہ کشون کی طرح التجا کرتا ہی کہ کچھ اور بھی لاؤ باورچی جھنجھلا کر بزبان حال کہتا ہی

شیرینی دیگو چڑھائی	-	حلوے کی پکا کے ایک کڑاہی

تاہم کہتے ہین اور کچھ لاؤ کیسے کیا لاؤن مجھکو کھا جاؤ

کیسی کچھ خرابیان ہین جوان بے اعتدالیون سے انسان کے جسم مین پیدا ہو سکتی ہین اور نیچر انکی برداشت سے کانون پر ہاتھ رکھتا ہی ایک حکیم کا مقولہ ہی کہ مین جب کسی دسترخوان پر اطعمہ لذیذہ بوقلمون چنے ہوے دیکھتا ہون تو خیال کرتا ہون کہ مجھے ہیضہ بخار درد سر سوہضمی اور قبض کے امراض نے گھیر لیا ہی اور یہ سمجھتا ہون کہ صدہا قسم کی بیماریون رکابیون کی کمینگاہ مین تاک لگائے بیٹھی ہین۔

عمدہ اور مقوی غذاؤن سے احتراز تو درکنار ہیان کوئی شی نہین جو کھانے سے بچی ہو حتی کہ سن کے پھول اور صحرائی درختون کی پھلیان پکا پکا کر کھاتے ہین۔ ایک جنس کی خوراک نباتات ہی دوسری جنس کی خوراک کنکریان اور مچھلیان اور تیسری جنس کی خوراک حیوانات کا گوشت۔ مگر ہمارے ملک مین ہر ایک شی پر جو انکے سامنے آئے دست طمع دراز کرتے ہین

اور شکل ہر کہ کوئی ادنی سا پھل پھول اور خاک بلا اُنکے ہاتھ سے بچی ہو۔ یہان بعض ایسی قومین رہتی ہین جو مچھلیون کو غلہ کی طرح سکھا سکھا کر کسی دوسرے وقت کے لیے محفوظ رکھتی ہین اور کنکڑون کو پانی سے صاف اور پاک کرکے گوشت کی طرح مصالحہ ڈالکر پکاتی اور پکاتی ہین بگلون کے نشیمن سے سڑی ہوئی مچھلیان گرتی ہین اُنکو بھونون کی طرح جھنکر بے تپاک پکاتے کھاتے ہین۔ اب اگر ایسے ملک کے باشندون کو اجنبی اقوام وحشی جانورون سے نسبت دین تو کیا خطا ہی۔ ورزش اور اعتدال پر عمل کرنے والے لوگ طب کو کوئی چیز نہین تبلاتے اور اگر اُسکو کوئی شئے مانتے ہین تو کہتے ہین کہ ریاضت اور اعتدال پر طب کی بنا ہی اور یہی دو باتین اول سے آخر تک اسمین بھری ہین۔

تیز اور مہلک عوارض کے لیے بیشک معالجون کی ضرورت ہی مگر اُن لوگون کو جو ذکر کئے گئے بالا دو آلات صحت پر ہمیشہ کاربند نہین۔ ایک طبیب نے اپنے خادم کو قصاب کی دکان پر بھیجا کہ چار پیسہ کا آدھ سیر گوشت خرید لائے قصاب نے کہا کہ دو پیسے اور ہون تو آدھ سیر گوشت دون طبیب نے کہلا بھیجا کہ حکیمون کے چار ہی پیسہ کا گوشت آدھ سیر آتا ہی قصاب نے جواب دیا کہ چار پیسہ کا آدھ سیر گوشت بیچنے والے وہ لوگ ہوتے ہین جنکی نظر اعتدال پر نہین یہان خدا کے فضل سے اطبا کے محتاج نہین اور جب تک زندگی ہی اُنکی منت سے خدا دُور رکھے۔

بیشک روے زمین کے وہ حصص زیادہ تندرست۔ چاق۔ اور توانا ہین جو ریاضت اور اعتدال کو اپنا معین زندگی سمجھتے ہین جس زمانہ مین کہ انسان کی خوراک شکار تھی عموما بہ نسبت زمانہ موجودہ کے بہت دنون زندہ رہتے تھے مگر اب تو ہر غذا بآسانی میسر آتی ہی پس کیون قوم مین سستی و کاہلی نہ پھیلے۔ فصد لینا نشتر لگانا یا کسی اور طرح پر خون نکالنا انھین لوگون کے لیے ہی جو کاہل ہین اور اعتدال پسند نہین۔ حرارت و برودت کی زیادتی مرض اور وبا کا دورہ صرف بے اعتدالی سے ہوتا ہی۔ انگلستان کا فیلسوف جوزف ایڈیسن کہتا ہی کہ تمام اندرونی معالجے جو بہت کچھ ہم مین رائج ہین اکثر اُنکا یہ قصد ہوتا ہی کہ عیش کی خواہشون کو ہماری تندرستی والی طبیعت مین ٹھونس ٹھونس کر بھر دین

گویا وہ اساز برابر اُن علون کا مقابلہ کرتا رہتا ہی جو باورچی اور کھانا پکانے والے اُسپر کرتے رہتے ہین
اگرچہ آدمی کو حسب خواہش غذا نہین مل سکتی خواہ کمیابی یا گرانی نرخ کی وجہ یا افلاس
کی وجہ۔ اور اسلیے اعتدال کا کوئی ایک قاعدہ تمام آدمیون کے واسطے کافی وموزون نہین
ہوسکتا لیکین یہ بات ہر شخص جانتا ہی کہ وہ کتنی مقدار طاقت ریاضت کی رکھتا ہی کتنی غذا
ہضم کرسکتا ہی کون کون سی غذا طبیعت کو پسند اور موافق ہی کتنی دیر بیدار رہ سکتا ہی اور کتنا دماغی
کام کرسکتا ہی پس بمقدار اپنی طاقت۔ ہاضمہ۔ اور مذاق کے ستہ ضروریہ مین اعتدال کو قائم
کرین اور افراط و تفریط پر طبیعت کو ہرگز نہ جھکنے دین۔ صحیح طور پر اعتدال اُس چیز کا نام ہی
جسے طبیعت کا قابو مین آجانا کہتے ہین عوام کے نزدیک یہ امر طاقت سے باہر ہی کہ عمدہ
اور پسند غذا کے دسترخوان سے اسوقت ہاتھ کھینچ لین جبکہ خواہشات کا ظرف لبریز نہین ہوا
اور شباب کے دنون مین اچھے حسن وجمال کو دیکھکر دل کو نہ پھسلنے دین لیکین جو لوگ کہ حکیمانہ
خیالات رکھتے ہین اور جنھون نے اپنے نیچر کی اصلی صفات پر علم وادراک حاصل کیا ہی وہ ہر قسم کے
ناملائمیون سے نفس سرکش کی باگ کھینچے رہتے ہین اور جانتے ہین کہ انسانی نفس سخت غدار ہی
جو لوگ کہ پرخوری کے گناہ کا ارتکاب نہین کرتے وہ کسی پر ذائقہ اور لطیف غذا رکھی کی
طرح عاشق زار نہین بنتے اُنکی زبان کو بوقلمون لطیف کھانون کی چسکی اور چاٹ نہین لگتی
اور اس سبب سے وہ زیادہ غذا نہین کھا بیٹھتے اور نہ جھوٹی بھوک اُنکے معدون پر غلبہ
کرتی ہی بلکہ بہ لحاظ پابندی اوقات تمامتر وہی خواہشات رفیق ہوتی ہین جنسے آدمی کی زندگی قائم ہی
ہان قوم سے یہ آواز نکل سکتی ہی کہ ہر ایک آدمی ایسے حکیمانہ طریقہ خور ونوش کا پابند
نہین ہوسکتا کیونکہ قوم مین اُنیسوین صدی کی فرنگستانی شائستگی نے ابھی پورا پورا اختم نہین لیا
اور نہ یہان ایسی تہذیب کے پیدا ہونے کی امید کیجاتی ہی کہ مرد اور عورت انسانی شائستگی مین
مساوی الدرجات ہوجائین لیکین میرے نزدیک بمقابلہ موجودہ وحشت اور حیوانی خاصیت کے
ہر شخص کو اپنے مذاق اور مزاج کے موافق پرہیز اختیار کرنا چاہیے کیونکہ جب ایسے
قاعدون پر عمل کیا جاتا ہی جنسے انسانی طبیعت بھوک اور پیاس کی تکلیف برداشت کرنیکی ہی
اور مصیبتون کی عادی ہوجاتی ہی تو وہ طبیعت ایک ایسی طاقت کو اپنے مین باقی ہی جس سے

موسمی وبا مین مختلف امراض اور عوارض کا مقابلہ کرتی اور غالب آتی ہی سوا اسکے زین موجودہ
ناملایمیون اور پرخوری سے جب طبیعت صاف ہوجایگی صدہا خوبیون کے جلوے
اُس سے پیدا ہونگے یونان مین جب ایک وقت وبا رعظیم پیدا ہوئی تھی جس سے کوئی
مورخ ناواقف نہین تو سقراط کی صحت پر وبا کا اثر بھی نہ پڑا کیونکہ اُسنے طوفان عظیم
برپا کیا تھا یہ خوبی طبعی اعتدال کے قائم رہنے اور مستقل مزاجی کی وجہ ہی -
یہان تک مین لکھ چکا تھا کہ ایک صاحب آزاد نامے تشریف لائے کشیدہ قامت -
فربہ اندام - قوی ہیکل - بلند بالا - گندم رنگ - ظریف المزاج لیکن واتی -
آزاد - تسلیم بجا لاتا ہون - کیا شغل درپیش ہی - یہ کیا تحریر ہو رہا ہی - دکھلائیے دکھلائیے
جواب - بندگی بندگی - آئیے - مزاج شریف - کچھ نہین جناب - ارادہ کرتا ہون کہ
قوم کو صحت پر توجہ دلاؤن جسپر مدار حیات ہی -
آزاد - صحت کیا ہی ارمیان صحت کس جانور کا نام ہی ؟ کیا وہ صحت جو مریضون کو
درکار ہوتی ہی ؟ بھلا معلوم بھی تو ہو صحت کی تعریف کیا ہی بہنے تو آج تک اس پری
پیکر کا نہ نام سنا نہ جمال دیکھا -
جواب - صحت آتما کو قائم اور خوش رکھنے والی شی ہی یعنی روح کو راحت دیتی ہی اور بدراحت
روح حکم الٰہی ہی اعضا جسم کا ٹھیک قانون قدرت کے موافق افعال پر قادر رہنا
صحت کہلاتا ہی اور صحت جسکا نام تندرستی ہی اگر یہ زر سیم سے پہونچتی تو کوئی امیر و غنی بیمار
نہ ہوتا اور غربا و مساکین ہمیشہ عوارض مین مبتلا رہتے - اور صحت جو زندگی کے لیے
آبحیات ہی اگر بزور دستیاب ہوتی تو قوی اور توانا لوگ ہمیشہ بیماریون سے محفوظ
رہتے اور ضعیف و ناتوانون کو امراض سے ایک دم چھٹکارا نہ ملتا -
آزاد سبحان اللہ صحت کی اچھی تعریف کی واہ واہ کہنے لگے زور اور زر اور زندگی
اور خدا جانے کیا کیا - ای صاحب یہ تو ہم بھی جانتے ہین کہ صحت داد الٰہی ہی مگر یہ
تو سمجھائیے کہ جب صحت ایک بے اختیاری شی ہی تو ہماری کوشش سے کیا فائدہ
جواب - نہین صاحب - صحت بے اختیاری نہین بلکہ اختیاری ہی ہم اگر احتیاط

کافی رکھین تو کبھی بیمار نہین ہو سکتے اور جو بے پروائی کرین تو بستر علالت سے ایک دم
نہین اُٹھ سکتے حکما کے مقررہ قاعدون پر جو شخص عمل کرتا ہی وہ ہرگز ضعیف و نحیف اور بیمار نہین ہوتا
آزاد - یہ فرمانا آپ کا بجا ہی مگر یہ تو کھیے کہ جب سے مین پیدا ہوا آج تک بیماری کا نام سُنا
حال آنکہ ہر موسم اور ہر مقام مین ہر شئی گرم و سرد و خشک و تر کھائی اور اب بھی بُری بھلی
خاک بلا جو کچھ ملجاتی ہی ڈکار جاتا ہون حتی کہ سیر سیر بھر کی بھنڈیان اور چنے کی بھاجی
صاف کرتا ہون مگر کبھی لجابت مین بھی فرق نہ آیا بھلا اسکی کیا وجہ ہی مین بیمار کیون نہین پڑتا
اور اکثر انھین لوگون کو نقش بستر دیکھا ہی جو صحت صحت اور اعتدال اعتدال پکارا کرتے ہین
جواب - کچھ شک نہین کہ جن آدمیون کو قدرت نے حیوانی معدے بخشے ہین انکو
حیوانی غذاؤن کی ضرورت ہوتی ہی انسانی غذا کا ذکر کیا جو نہایت ملائم اور لطیف ہی
اگر اُن لوگون کو ہمیشہ حیوانی غذا ملا کرے تاہم وہ بیمار ہون مین تو ذکر صحت آدمیون کا
کرتا ہون نہ کہ حیوانون کا اور یہ امر شاذ ہی کہ بدپرہیزی و بے احتیاطی سے کوئی شخص
ہمیشہ صحیح و تندرست بنا رہے ورنہ عقل معقول پسند کے نزدیک محال ہی -
اتنے مین ایک اور صاحب شاد نامے رونق افروز ہوے نازک اندام شگفتہ
جبین - گلفام - دور اندیش - اکہرا بدن لکھنؤ کے رہنے والے -
شاد - کیون بھئی کیا ہو رہا ہی ! -
جواب - خیال در تصنیف و نظر بر تلفیف -
شاد - مبارک - ارمیان آزاد کدھر سے آنا ہوا -
آزاد - مرغزار صحت سے - کارخانہ قدرت سے - (طنزاً) -
شاد - این چہ معنی ست - ؟ -
آزاد - جی ہم بھی اب اعتدال پر کام کرینگے - صحت بڑی چیز ہی - وحشت کے قالب
سے نکل کر انسانیت کے جامہ مین آکر ایک صحت نامہ لکھینگے - کچھ ادھر ادھر سے
لیکر کچھ اپنے پاس سے ملا کر ایک نسخہ نو بالضرور تیار کرینگے -
جواب - آمین ع این دعا از من و از جملہ جہان آمین باد -

شاد- دانستم دانستم آزاد که مجسم وحشت ست وازروے غذا گاؤ ناگوار مخل اوقات گردیدہ ۵ خر عیسیٰ اگر بمکہ رود؛ چون بیاید ہنوز خر باشد؛ اس بھلے مانس نے انشاء خلیفہ اور یوسف زلیخا تک تحصیل علم کی مگر تمیز ے ندارد کمنہ ہوا- ہان صاحب کچھ آپ متعلق صحت مجھے سنائیے کہ اصلاح حال کو کافی ہو بھلا فرمائیے تو ہوا کیا چیز ہی اور اُس سے ہمکو کس طرح پر تعلق رکھنا چاہیے کس کس موسم مین کون کونسی ہوا کیا کیا اثر ڈالتی ہی

جواب- بسم اللہ سنیے-

تمام کیمیا والون اور حکماے یورپ کا اِس امر پر اتفاق ہی کہ کل جانداروں کی زندگی کے واسطے نہایت ضروری چیز ہوا ہی ہواے محیط ایک جسم لطیف ہی جو تمام دنیا کو گھیرے ہوے ہی- ہوا کی موجودہ حالت حیوانات اور نباتات کے واسطے نہایت مناسب ہی اور کل آمیزشات جو ہوا مین ہمیشہ شامل ہوتی جاتی ہین اُنکا تصفیہ بھی کارکنان فطرت کے ذریعہ ہمیشہ ہوتا رہتا ہی اسواسطے ہوا ہمیشہ ایک ہی حالت مین کہ جو حیوانات کے واسطے موافق اور مناسب ہی رہتی ہی اور ۴۵ میل کے اوپر ہوا قابل الوزن نہین اس سے یہ نہ سمجھنا چاہیے کہ اسکے اوپر ہوا نہین ہی کیونکہ نا قابل الوزن ہونے کے سبب سے ہوا کا نہونا ثابت نہین ہوتا ہی بلکہ علم ہیئت کے ذریعہ سے اُسکی موجودی دوسو میل کی بلندی تک ثابت ہوئی ہی ہواے محیط ایک قدرتی کیمیائی کارخانہ ہی اور اُسمین فطرتی عملون کے ذریعہ سے کل فلکی حوادث جیسا کہ رعد کا کڑکنا برق کا چمکنا اور صاعقہ کا گرنا پتھر یعنی اُولا اور پانی کا برسنا واقع ہوتے ہین آفتاب کی تپش سے ہوا ہلکی ہو جاتی ہی اور اِس سبب سے اقسام اقسام کی آندھی طوفان وغیرہ پیدا ہوتے ہین چونکہ زیادہ کثیف ہوا زیادہ حرارت جذب کرسکتی ہی اور زیادہ گرم ہوا زیادہ رطوبت جذب کرسکتی ہی اسواسطے سطح زمین کے قریب کی ہوا زیادہ کثیف ہونے کے سبب سے کم گرم اور کم مرطوب یعنی درجہ بدرجہ ٹھنڈی ہوتی جاتی ہی پانچ ہزار فٹ کی بلندی پر ہوا اسقدر ٹھنڈی ہوتی ہی کہ جب وہان بخار اُڑکر پہونچتا ہی تو جمکر پانی ہوکر زمین پر گرتا ہی اور یہی مینھ برستا ہی ہونکہ پانچ چھ ہزار فیٹ کے اوپر درجہ مین ہوا ہمیشہ ٹھنڈی رہتی ہی اسواسطے حکماے متقدمین اسکو کرۂ زمہریر کہتے ہین اور ۴۵ میل کے

اور پر کا درجہ کرہ آتشی ہی۔

ہواے محیط کان ناک منھ اور مسامات وغیرہ منافذ کی راہ سے بدن مین سرایت کرتی ہی اور ہر وقت تنفس کے ذریعہ جسم مین داخل ہوتی ہی ہرچند کہ وہ باعث غایت لطافت نظر نہین آتی لیکن اُسکی حرکت بدن مین محسوس ہوتی ہی اور درختون کے پتون سے اُسکا احساس بدیہی ہی۔ آواز کا سُننا۔ خوشبو کا سونگھنا۔ اور پرندون کا اڑنا ہوا ہی کے ذریعہ سے ہی جسطرح کہ مچھلیان پانی پر تیرتی ہین اسی طرح پرندے جنکو ہم اُڑتا ہوا دیکھتے ہین ہوا مین تیرتے ہین۔ حکماے متاخرین یورپ نے ایک آلہ (ایر پمپ) ایجاد کیا ہی جسکے وسیلے سے ہوا کو ظرف مین سے نکال لیتے ہین اور متقدمین فلاسفہ نے ہرچند کہ خلا کو محال قرار دیا ہی لیکن یہ خلا بالطبع محال ہی نہ کہ بقسر قاسر۔ اس آلہ سے بھی کل ہوا ظرف سے نہین نکل جاتی بلکہ خفیف سی باقی رہجاتی ہی۔ ہرچند کہ متقدمین نے بھی ہوا کو بسیط اور خالص بالطبع قرار نہین دیا ہی اور لکھا ہی کہ اسمین بخارات وغیرہ کے امتزاج سے اُسکا مزاج فاسد ہوجاتا ہی لیکن متاخرین حکماے یورپ نے یہ امر بخوبی ثابت کرکے دکھلا دیا کہ یہ ہوا دو جزون سے مرکب ہی آکسیجن اور نیٹروجن سے۔ اسطرح پر کہ سو حصہ ہوا مین ۲۳ حصہ آکسیجن اور ۷۷ حصہ نیٹروجن ہی اور علاوہ ان دونون اصلی اجزا کے ہزار حصہ مین ایک حصہ کاربونک ایسڈ ملا رہتا ہی یہ ایک قسم کا دخان یعنی فضلہ استنشاق ہی اور لکڑی وغیرہ اشیا کے جلنے سے بھی پیدا ہوتا ہی اور پانی کے بخارات بھی اسمین ملے رہتے ہین اور جب تک یہ چارون جزو وزن مناسب پر رہتے ہین تب تک ہوا صاف اور اعتدال مزاج معین پر رہتی ہی جب اسمین سے کوئی جزو غالب ہوتا ہی ہوا کا مزاج اعتدال سے متجاوز ہوجاتا ہی اور یہ ہوا خلل انداز صحت ہوجاتی ہی بلکہ بعض وقت ہوا کا مزاج ایسا بگڑ جاتا ہی کہ اُس سے امراض وبائیہ مہلکہ پیدا ہوجاتے ہین اور حکیم۔

شاد۔ بھلا جب ہوا کثیف شدید ہوجاتی ہی تو تمام دنیا کیون نہین مرجاتی۔

جواب۔ سنو سنو اور حکیم علی الاطلاق نے اپنی قدرت کاملہ سے بعض ایسے قدرتی عمل قائم کیے ہین جنسے کثیف ہوا کی خرابیون کا دفعیہ ہوتا رہتا ہی مثلاً مختلف قسم کی۔

گیاسون کا انتشار جس سے خود بخود فاسد ہوائین پراگندہ ہو کر عام ہوا مین ملجاتی ہین۔ اور نیز
ہوا کا چلنا جس سے مختلف ہواؤن کا آپس مین مبادلہ ہو جاتا ہی خصوصًا ایک عجیب قدرتی
انتظام ہی کہ جسقدر کاربون ہوا مین ہوتا ہی وہ نباتات کی غذا ہوتا ہی اور باعث نشو ونماے
نباتات وہی ہی اسی وجہ سے جملہ نباتات و اشجار کاربون کو ہوا مین سے کھینچ لیتے ہین اور
اکسیجن کو صحت واعتدال مزاج حیوانات کا باعث مقرر کیا ہی لہذا حیوانات اکسیجن کو کھینچ لیتے
ہین اس سبب سے دونون کی صحت قائم رہتی ہی پس جو فضلہ تنفس کا یعنی ہواے دخانی
تنفس حیوانات کی ہوتی ہی اسکو نباتات جذب کرتے ہین اگر ایسا نہوتا تو چند عرصہ مین تمام
ہواے محیط کاربان سے بھر جاتی اور زندگی حیوانات کی غیر ممکن ہو جاتی اگر کسی حیوانکو۔
آزاد۔ بھلا سینے تو سہی یہ کس کتاب مین لکھا ہی کہ ہوا ایسی ہی اور ویسی۔ الف لیلہ
اور امیر حمزہ مین تو ہی نہین شاید بہار دانش مین ہو تو ہو لیکن بہار دانش ہمنے پڑھی
نہین سنتے ہین کہ اسمین عورتون کی ہجو ہی یہ تم کہان کا قصہ کہہ رہے ہو۔
جواب۔ سنو سنو یہ بڑے بڑے حکما اور فلاسفرون کی تحقیق انیق ہی کہ ایجاد بندہ
کہ اگر کسی حیوان کو ایسی جگہ بند کیا جائے جہان خارجی ہوا نہ آسکے تو تھوڑی دیر مین
بسبب اُس تنفس کے جو انسان لیتا ہی اور فضلہ دخانی واپس کرتا ہی تمام فضاء اُس
جگہ کی ہواے دخانی سے مملو ہو جائیگی اور آدمی کا دم گھٹنے لگیگا بالآخر مر جائیگا
پس اسکی حکمت بالغہ پر خیال کرنا چاہیے کہ یہی ہوا زندگی حیوانات و نباتات کی باعث
ہی اور جو چیز ممیت ارواح حیوانات ہی وہ چیز ممد حیات نباتات۔
جلنے کے فعل سے بھی ہوا کثیف ہو جاتی ہی کیونکہ ہر ایک چیز کے جلنے کے لیے آکسیجن
کی ضرورت ہوتی ہی ورنہ وہ جل نہین سکتی اور اُسکے جلنے سے جو چیز پیدا ہوتی ہی اُسکا
بیت ساحقہ وہی فاسد کاربونک اسیڈ گاس کی ہوا کا جز ہوتا ہی جو سانس کے ساتھ نکلتی ہی
جلنے سے ہر ایک چیز گرم اور معدوم اسلیے ہو جاتی ہی کہ اُسکے اجزا آتش مین جلکر بصورت
دخان یا بخار ہوا مین ملجاتے ہین اور کسی قدر راکھ رہجاتی ہی جلی ہوئی چیز کی
راکھ کا وزن اسی سبب کم ہو جاتا ہی مگر جو اجزا کہ ہوا مین دھوان ہو کر ملگئے ہین اگر

رکھ مین ملا کر وزن کرین تو شی سوختہ کے اصلی وزن سے اب یہ وزن بڑھ جائیگا اور جو وزن کہ ایزاد ہوگا وہ ہوا کا وزن ہی جسمین وہ شامل ہوگیا ہی۔
فی مکعب اینچ جگہ پر ہوا کا دباؤ قریب ۱۰ مارکے ہی۔ پہاڑون کی چوٹیون کی ہوا ہلکی اور کنوون اور غارون اور نشیبی مقامات کی ہوا بھاری ہوتی ہی کیونکہ یہ قاعدہ کی بات ہی کہ جو چیز وزنی ہوتی ہی وہ نشیب کو میل کرتی ہی اور جو ہلکی ہوتی ہی وہ بالا جاتی ہی ؎
پانی تہ خاک کو روان ہی ٭ تو شعلہ کی سوے آسمان ہی ٭ دریاؤن اور چشمون سے بکثرت پانی ذریعۂ شعاع آفتاب بخار بن بنکر ہوا مین ملتا رہتا ہی اور یہ بخارات وقت شب سردی مین شبنم ہوکر بنکر قطرہ قطرہ ٹپکتے ہین جس طرح دیگچی مین پانی جوش کھانے کے لیے آگ پر رکھتے ہین اور وہ بخار بنکر اُڑتا ہی اور ڈھکنے سے ملصق ہوکر ہوا کی سردی سے بشکل قطرات ٹپکتا ہی اسی طرح دن بھر کی گرمی اور دھوپ سے کل زمین سے پانی بخارات بنکر ہوا مین ملتا رہتا ہی اور وقت پہونچنے سردی کے قطرہ قطرہ ہوکر زمین پر ٹپکتا ہی اور یہ کیفیت اکثر رات کو ہوتی ہی۔ چونکہ ہوا کثیر التغیر ہی اور اکثر ادنی کیفیت سے متغیر ہوجاتی ہی اور یہ امر اُسکی غایت لطافت پر دال ہی اور اسمین اکثر اجزار غریبہ کے ملنے سے گرمی سردی خشکی تری اور عفونت آجاتی ہی اسلیے ایسی ہوا مین رہنا چاہیے جو تغیرات فاسدہ سے محفوظ ہو اور جس جگہ کہ کیچڑ ہو اور جانوران مردہ و نباتات وغیرہ سڑتے ہون مثلاً شہر کا دریائی کنارہ اور قصبات و دیہات کے گرد تال تلیان۔ اور جن کنوؤن کے حوضون اور گھاٹون پر درختون کے پتے سڑتے ہون ایسے مقامون کی ہواؤن سے دور رہنا چاہیے کیونکہ مختلف امراض وبائیہ کی پیدا کرنے والی یہی ہوائین ہین۔
ہرچند کہ ہوا وہ شی ہی جس سے حالت غشی دفع ہوجاتی ہی اور امراض دماغی کو دور کرتی ہی لیکن نہ ہر ایک ہوا۔ بلکہ چمن اور باغ اور میدان کی ہوا جس سے دل دماغ شگفتہ ہوتا ہی بہ نسبت نشیبی مقامات اور میدانون کے اُونچے اونچے ٹیلون پہاڑون کی چوٹیون اور محلون کی چھتون کی ہوا صاف اور لطیف اور خالص ہوتی ہی۔ ہوا کی سرایت جسم مین دو طرح پر ہوتی ہی تنفس اور جلد بدن۔ چونکہ ہوا مین متعفن اجزار نباتی

وحیوانی ملے رہتے ہین اسلیے وہ براہ جلد بدن مین پہونچکر خون کو خراب کرتی ہی اور قسم قسم کے امراض اُس سے پیدا ہوجاتے ہین - اکسیجن جسم سے کاربونک اسیڈ کو صاف کرتا ہی اور کاربون سے خون بدن سیاہ ہوجاتا ہی جب فصد لیتے ہین تو خون سیاہ نکلتا ہی اگر فاسد خون کی اصلاح سے چندروز بیخبر رہین تو وہ جسم کے تمام خون کو کویلہ کی طرح کالا کردیگا - کاربون بدن مین ایک زہر ہی جو کسی وجہ سے قیام کرنے کی حالت مین خون اور رطوبت معدہ کو زہر کردیتا ہی کثرت جماعت مین ایک سے دوسرے کی سانس مین ہوکر جاتا ہی اور نقصان پہونچاتا ہی خون کو مکدر کرتا ہی اسی لیے جس مقام پر کہ دھوان ہوتا ہی اور کھانا پکتا ہی وہان بیٹھنا یا ٹھہرنا یا لیٹنا یا دم لینا نہایت مضر ہی چونکہ ہندوستان مین ہر موسم نہایت سخت اور تیز ہوتا ہی اسی لیے ہواؤن سے محفوظ رہنے کے لیے موسمی پوشاک رفتہ رفتہ تبدیل کرین خصوصاً کثرت آبادی کی ہوا سے جسمین دخانی جز زیادہ ہی اجتناب اولیٰ -

زمین کے اوپری اسباب ہی ہوا کی خرابیون کے باعث نہین ہین بلکہ زمین کے اندرونی بخارات سے بھی ہوا کثیف ہوجاتی ہی کیونکہ زمین ٹھوس اور سخت نہین ہی جسکے اندر کوئی شی نفوذ نہ کرسکے بلکہ سطح زمین اور اُس پانی کی سطح کے مابین جو اُسکے نیچے موجود ہی (گستردگیتی برآب) ہوا کی آمدورفت کم وبیش جاری رہتی ہی اور یہ ہوا زمین سے نکلکر باہر کی ہوا مین آملتی ہی پس اگر زمین مین کوئی شی ایسی ہو جس سے اُسکی ہوا کثیف ہوسکتی ہی تو وہ کثافت زمین کے مسامات کے رستے ہوا کے ذریعہ سے اُوپر نکل آئیگی اور باہر کی ہوا کو کثیف کردیگی جو ہماری سانس کے کام مین آتی ہی قریب یہ عقیدہ ڈاکٹر کننگھم صاحب کا ہی ایک اور بڑے فلاسفر نے ہوا کی نسبت مندرجہ ذیل خیال ظاہر کیا ہی -

آفتاب کی شعاعین نباتات سے کاربونک السڈ گیاس کو علیحدہ کرتی ہین اور کاربونک السیڈ اور اکسیجن کے اجزا بھی اُسکے اثر سے ایک دوسرے سے علیحدہ ہوتے ہین کاربون کو تو نباتات اپنی نشوونما کے واسطے کھینچ لیتے ہین اور اکسیجن صاف ہوکر علیحدہ ہوجاتی ہی جسکو انسان اور حیوان بلکہ کل ذی روح مخلوق لیتی ہی جو خون مین ملکر ہر ایک قسم کے خراب اجزا کو خون سے نکالتی ہی اور جسم کو پرورش کرتی ہی چنانچہ باغون اور

چمنون کی سیر کرنے سے طبیعت کو خوشی اور بشاشت حاصل ہوتی ہی اور کیسے ہی رنج و ملال مین انسان کیون نہو اُسکا مزاج چمن وغیرہ مین جانے سے بالضرور تبدیل ہوجاتا ہی چہرہ پر رونق آجاتی ہی یہ خلقی اور قدرتی امر ہی اور علم کی آزمائش کرنے والون نے بھی یہ بات ثابت کی ہی کہ جب ہم سانس اندر کو لیتے ہین تو آکسیجن دم کے ساتھ ہماری ہر ایک رگ و پے مین پیوست ہوجاتی ہی اور خون کو صاف کرتی ہی لیکن جب ہم باہر کو سانس لیتے ہین تو ہماری سانس کے ساتھ کاربون وغیرہ جنکا اندر رہنا صحت کے واسطے سراسر مضر ہی ہم ثابت کرتے ہین کہ کاربون سے نباتات کی پرورش ہوتی ہی اور آکسیجن سے ذی روح یعنی انسان اور حیوان وغیرہ کی - پس جون ہی کاربون ہماری ناک اور منھ سے باہر نکلتی ہی نباتات اسکو کھینچ لیتے ہین اور نباتات سے جو آکسیجن جدا ہوتی ہی اُس سے ہماری پرورش ہوتی ہی لہذا جہان پر درختون کی کثرت ہوتی ہی وہان انسان اور ہر ایک جاندار اچھی طرح سے رہتا ہی کیونکہ کاربون اسیڈ جو دم کے ساتھ باہر نکلتی ہی اسکو درخت جذب کر لیتے ہین اور جہان کہین سبزہ زار اور درخت نہین ہوتے ہین اور مقام تنگ ہوتا ہی وہان پر یہ بات بدیہی نظر آتی ہی کہ بہت سے آدمیون کی جماعت مین بیٹھنے سے دم گھٹتا ہی اس وجہ سے کہ وہان پر ہوا صاف نہین رہتی ہی اور جو کاربونک اسیڈ آدمیون کی سانس کے ساتھ باہر نکلتی ہی اسکو جذب کرنے والی کوئی شی مثل سبزہ وغیرہ کے موجود نہین ہوتی پس انسان کا بھیڑ بھاڑ مین دم گھٹنے لگتا ہی کیونکہ کیمیائی تجربات سے ثابت ہوا ہی کہ کاربونک اسیڈ انسان اور حیوان کے واسطے سم قاتل ہی -

راجہ شیو پرشاد صاحب ستارہ ہند نے اپنی کتاب دل بہلاؤ مین لکھا ہی کہ جو ہوا آدمی کے منھ اور ناک کے اندر جاتی ہی جب وہ سانس کے ساتھ باہر آتی ہی تو پھیر نہایت کثیف ہوجاتی ہی چنانچہ جب کسی چھوٹے سے مکان مین بہت آدمی جمع ہوجاتے ہین اور تازی ہوا آنے کی کوئی راہ نہین رہتی تو ہر ایک شخص وہان گھبرانے لگتا ہی بلکہ اکثر آدمی مرجاتے ہین بھلا جنکا آدمی ایک منٹ مین سو انچ مکعب ہوا دم لینے کے واسطے کھینچ لیتا ہی تازی ہوا مین سو کے اندر تیئیس ۲۳ حصہ آکسیجن کا رہتا ہی اور ڈیڑھ حصہ

کاربونک ایسڈ کا لیکن جب آدمی اِس ہوا سے دم لیکر ناک یا مُنھ کی راہ باہر نکالتا ہی تو پھر سَو مین
صرف گیارہ حصے آکسیجن کے رہجاتے ہین اور کاربونک ایسڈ آٹھ حصے سے زیادہ ہوجاتا ہی
اور اس کاربونک ایسڈ کا سَو مین ساڑھے تین حصے ہونے سے بھی وہ ہوا اِس قابل
نہین رہتی کہ اُسمین آدمی زندہ رہ سکے اسلیے جسقدر مکان بلند اور لمبا چوڑا زیادہ ہوگا اور
باہر سے تازی ہوا آنے جانے کے لیے جتنی کھڑکیان اور جھروکے بنے ہونگے اُسی قدر
اُس مکان کے رہنے والون کو صحت اور تندرستی حاصل رہیگی اور اِس بات کا بھی خیال
ضرور رکھنا چاہیے کہ چھوٹے اور بلند مکان مین بہت آدمی ملکر بیٹھنا کبھی مناسب نہین
ہی مگر ہماری قوم سے یہ خیالات بالکل کافور ہوگئے ہین وہ ایک گز مربع زمین مین
چار آدمی بیٹھ سکتے ہین اور بھیڑون کی طرح کشمکش اور شیر کی طرح تاریکی کو پسند کرتے ہین
اِسی وجہ سے لبا اوقات اُنمین امراض مختلفہ پیدا ہوجاتے ہین- ہندوستانی میلون
اور مذہبی زیارتون کی بُرائیون سے کون واقف نہین مگر آج تک ہمنے نہین سنا کہ صحت
کے لحاظ پر کوئی میلہ مسدود ہوا ہو- سیتلا کی پرستش- گنگا کی اشنان- اور بیسیون
خرید و فروخت اشیا کے میلون مین ہزارون لاکھون آدمی جمع ہوجاتا ہی حتی کہ کنوؤن اور
تالابون مین پانی نہین رہتا ان میلون مین فوراً دبا پھیلنے اور ہیضہ جاری ہونے کی یہی وجہ ہی
کہ ذی روح کو عمدہ اور تازہ ہوا دم لینے کے لیے نہین ملتی نفس کے ذریعہ کاربونک ایسڈ نکلتا ہی
اور دوسرے کے جسم مین سرایت کرتا ہی اسی لحاظ پر ریلوالون نے ایک ایک درجہ مین بیس بیس
آدمیون کے بیٹھنے کو رواج دیا ہی وہ دیکھ چکے ہین کہ ہندوستانیون کو اپنی صحت کا مطلق خیال
نہین اور وہ لطیف و کثیف ہوا کا امتیاز نہین رکھتے اور زندگی و موت کو تقدیر کے حوالے
کرتے ہین- اور بیشک اُنکا یہ خیال صحیح ہی کیونکہ باوجود موجودہ کشمکش اور کثرت آدمیونکے
ریل کے سفر کرنے والون نے آج تک کسی سوسائٹی- کلب- اور پرایوٹ جلسون کے
ذریعہ گورنمنٹ مین آکسیجن کی عسرت اور کمی کی کوئی شکایت پیش نہین کی حال آنکہ
ایسی عامہ خرابیون اور مضرتون کے دفع کرنے کو گورنمنٹ فوراً آمادہ ہی مگر جب کسی مین جرأت
و ہمت اور روادائی نہین ہی اور گورنمنٹ کو اُن خرابیون پر اطلاع نہین تو وہ مجبور ہی-

اکثر احباب میلۂ ناگ پھنین - دسہرہ - چکری - اور محرم کے روز زور ڈالکر کہتے ہین کہ ارمیان
تم بھی کیا کھوگے کہ ہمنے انسانی قالب مین جنم لیا اِس تنہائی اور گوشہ نشینی پر تین حرف چلو
تھوڑی سیر کر آئین اچھی اچھی صورتین اور مٹی کی مورتین دکھلائین مزے دار بڑے چکھنا اور
قدرت کی صنعتون کا تماشا کرنا لیکن وہ صرف ایک اِس شعر مین اُنکے اصرارون کو ٹال دیتا ہی
اور اپنے گوشۂ عافیت سے قدم باہر نہین نکالتا ع در محفل خود راہ مدہ ہمچو منے را ؛ افسردہ
دل افسردہ کند انجمنے را ؛ بات یہ ہی کہ گنوارون کے دھکے کھانا انفاس حیات کو ضیق مین
ڈالنا گرمی اور دھوپ کی سختیان اُٹھانا اُسکی ہرگز پالسی نہین اور وہ نشیمن احزان کے چھوڑنے
ہی صدہا مصیبتون کی بھیانک صورت کو پیش نظر پاتا ہی ع نکالیو نہ قدم آشیان سے
او بلبل ؛ لگا ہی بیٹھے ہین پھندے جہان تہان صیاد ؛ جو لوگ اِس مسئلہ پر غور کر سکتے ہین
وہ اِن چند الفاظ سے بڑے بڑے معنی خیز اور دلآویز مطالب نکال لیتے ہین -
آزاد سنو بھئی شاد بندہ تو رخصت ہوتا ہی آپ یہ وقت کتھا سنا کرین یہان ایسے چکمون مین
آنے والے بشر نہین ہین کہنے لگے گرم و سرد و تر و خشک امر میلہ اور یہ اور وہ - بھلا یہ کوئی
عقل کی بات ہی کہ صدہا برس کے میلے لگتے ہوے اب آپ کی منطقی دلائل سے مسدود ہو جائین
انیجانب تو ڈنڈ پیلتے ہین خوب تن کر کھاتے ہین اور دندناتے ہین یہ نسخے اُن لوگون کے لیے
مفید ہین جو ضعیف القویٰ ہون اور نازک مزاج - ہم اگر خدا جھوٹ نہ بلائے تو سیر بھر نخود خام
چبا جائین اور آدھا ڈول پانی پیئن پھر اپنی معمولی غذا کھائین ہمین آپ کے ڈھکوسلے
پسند نہین پھر جب عمر معہودہ تک جینا ہی ہی تو پرہیز کیا اور بدپرہیزی کیا ع شاد باید
زیستن ناشاد باید زیستن ؛ نہ شعر خوانی نہ لطیفہ گوئی - مفت کی دردسری -
شاد - تم ابھی ہونہار بچھیرے ہو - لیکن زبان کو لگام نہین منھ زور ہو - اچھا تمھین
کوئی لطیفہ کہو -
آزاد - چار شخصون مین ایک بذلہ سنج کا بھی ہونا ضرور ہی جیسے چند مرغیون مین ایک
مرغا بین التقریر ایک آدھ لطیفہ بھی ہوتا جاے تو بہت بہتر ہی - اکبر شاہ نے چار
مصاحبین سے کہا کہ تہخانہ سے ہمارے لیے ایک ایک ہدیہ لاؤ مصاحبین سے مرتبہ وار

ایسا ایک شخص گیا اور ایک ایک انڈا لاکر نذر کیا کہ قبل از وقت رکھ آئے تھے لیکن جب بیربر گیا تو کچھ نہ پایا سمجھا کہ میری خفت کے لیے یہ چالاکی کی ہی واپس آکر آواز دینے لگا ککڑوں کوں بادشاہ نے پوچھا یہ کیا حمق ہی عرض کیا کہ یا حضرت جہان چار مرغیان انڈے دینے والی ہوں وہان ایک مرغ کا ہونا بھی ضروری ہی ورنہ انڈے کہاں سے آئینگے شاد۔ خان صاحب کچھ متعلق صحت اور بیان کیجیے۔ دماغ کیا ہی اور وہ کیا کام کرتا ہی۔ ہماری طرز معاشرت مین کیا کیا نقص ہین۔

جواب۔ حاک اللہ من شر النوائب ؎ پند ناصح بگوش جان بشنو ٭ گر نوشتست پند بر دیوار ٭ دماغ کل جسم کا حاکم و مربی ہی اور اعصاب جاسوس و کارکن۔ کثرت محنت و ریاضت سے جب دماغ تھک جاتا ہی تو آرام پر متوجہ ہوتا ہی اگر اسوقت بھی اُس سے کام لیتے رہین تو عنقریب واماندہ ہوکر نکما اور بیکار ہو جائیگا دماغ پر زیادتی گرمی کا غلبہ اور بجد محنت کا دباؤ جب پڑتا ہی تو بسا اوقات اُسکی ماہیت اور قوت اور صحت مین فرق آجاتا ہی بلکہ جنون خبط۔ مالیخولیا۔ اور سودا وغیرہ دماغی عوارض سے وہ ہمیشہ کے لیے نکما ہو جاتا ہی۔ کُل افعال دماغ کے حکم سے ہوتے ہین اور بڑی حفاظت کے ساتھ جھلیون کے اندر لپٹا ہوا بشکل مغز اخروٹ ہی اسکا وزن بطریق اوسط مردون مین ڈیڑھ سیر اور عورتون مین سوا سیر سے لیکر آدھ پاؤ سوا سیر تک ہوتا ہی۔ خیال فکر فہم اوراک حافظہ اور امتیاز وغیرہ بدون کسی ظاہری علامت کے دماغ ہی کے متعلق ہی یہ اسکا پہلا فعل ہی۔ اور دوسرا فعل حس ہی جسکے وسیلے سے انسان سنتا سونگھتا دیکھتا ذائقہ اور سرد و گرم و آرام و درد اور صدمات وغیرہ کو معلوم کرتا ہی۔ تیسرا فعل حرکت ہی سارے بدن کی اطلاع بذریعہ اعصاب حسی کے دماغ کو پہونچتی ہی اور ان واقعات کے متعلق جو حکم دماغ سے صادر ہوتے ہین وہ جہت تعمیل بذریعہ اعصاب محرک اُن اعضاء کو جنکے ساتھ وہ حکم تعلق رکھتے ہین پہونچائے جاتے ہین مثلاً اگر کسی شخص کے ہاتھ یا پیر پر کوئی سوئی گر جاوے یا کسی قسم کی چوٹ پہونچ جاتے تو اطلاع اسکی بذریعہ اعصاب حساس فوراً دماغ کو پہونچتی ہی اور اس پر حکم دماغ کا جو واسطے عضو مجروح کے صادر ہوتا ہی وہ بذریعہ

اعصاب محرک عضو مذکور پر پہونچتا ہی اگر ایک ذرہ ریت کا کسی کی آنکھ مین پڑ جائے تو اُسکی اطلاع حسب طریقہ مذکور الصدر بذریعہ اعصاب حساس دماغ کو فوراً پہونچتی ہی اور دماغ کا حکم اشک پیدا کرنے والے غدود پر پہونچتا ہی ریت کو بہانے کے واسطے فوراً اشک جاری ہوتا ہی مگر پیدا ہونا اشک کا ایک فعل بے اختیاری ہی اور تعمیل اسکی بذریعہ اعصاب عقودی ہوتی ہی قلب کی حرکت صفرہ کی تولید پیشاب کی پیدائش کھانے کا ہضم ہونا یہ سب اُمور مثل افعال بے اختیاری کے ہین اور اُنپر حکومت اعصاب عقودی کی رہتی ہی جب انسان کو بھوک لگتی ہی تو طبعی حکم کے اتباع سے اعضا و جوارح کھانے کو بہم پہونچاتے ہین کھانا سامنے آتے ہی اطلاع بذریعہ حس البصر دماغ کو ہوتی ہی کہ فوراً حکم دماغ کا بذریعہ اعصاب محرک ہاتھ پر لقمہ اُٹھانے کا ہوتا ہی اور معاً مُنھ پر اُسکے لے لینے کا۔ اور جبڑون پر اُسکے چبانے کا اور غدود متعلقہ دہن پر لعاب دہن پیدا کرنے کا۔ ان حکمون کے ہر جزو کی تعمیل کے واسطے خاص خاص اعصاب اور عضلات مقرر ہین جنکے ہر ایک کے نام الگ ہین جب کھانا لیکر لعاب دہن سے ملجاتا ہی تو حلق پر حکم نگلنے کا جاری ہوتا ہی یہان تک کل افعال اختیاری ہین اور حلق کے اندر پہونچنے کے بعد وہان سے معدہ تک غذا کا پہونچنا اور ہضم ہونا اور کل اُمور متعلق بہ ہضم افعال بے اختیاری ہین کھانا معدہ مین پہونچتے ہی ایک قسم کی رطوبت معدہ مین پیدا ہوتی ہی اور ہضم پر سب سے زیادہ اثر اسی رطوبت کا ہی اس عرق کے ذریعہ سے کل کھانا گل کر مثل تیلے شِیر جو یا چاول کے بن جاتا ہی

آزاد - ایک ظریف اونچا پاجامہ پہنے تھا کسی شخص نے پوچھا یہ کہان سے اُڑایا ظریف بولا وہان سے جہان یہ اٹکتا ہی کہا افسوس آپ نے جلدی کی ایک سال اور بڑھنے دیتے تاکہ اینڈی تک آجاتا۔

شاد - یا مین یہ کیا دخل در معقولات۔

جواب - جب کبھی بیرونی چیز کی خراش ناک کے حسی عصب کے ذریعہ دماغ کو پہونچتی ہی تو چھینک آتی ہی یعنی دماغ اپنی مضرت کو فوراً رفع کرتا ہی چونکہ دماغ سلطنت جسم کا بادشاہ ہی اور اعصاب جاسوس و کارکن اسلیے جب بادشاہ مذکور آرام اور خواب پر مائل ہوتا ہی

تو اُسکے تمام کارکن سوجاتے ہین - خواب گویا دماغ کا تھک کر آرام کرنا ہی - سونے کی حالت مین بھی جب کسی عضو پر کوئی فعل واقع ہوتا ہی تو اولاً اُسی عضو کا عصب حسی بیدار ہوتا اور دماغ کو خبر دیتا ہی اگر صدمہ خفیف ہی تو دماغ صرف اُس عضو کو جگہ سے ہٹا لیتا ہی اور اگر کوئی تکلیف پہونچی ہی تو فوراً بیدار ہوکر حکم واجب دیتا ہی - خواب مین حرکات تنفس اور دوران خون مین سستی آجاتی ہی اور حرارت غریزی بھی کم ہوجاتی ہی - دہنی کروٹ سونے سے دل و جگر کو سہارا ملتا ہی کہ پھیپھڑا اور اعصاب نہین سکتے -

بحساب فی کس تین سو فیٹ ہوا مکعب صحیح المزاج کے واسطے ہونا چاہیے اور دھوان والی جگہ مین بیٹھنا سونا اور ٹھہرنا نقصان دیتا ہی دھوان آمیز ہوا بذریعہ تنفس اندر جاکر خرابیان پیدا کرتی ہی اور خون صاف نہین ہونے دیتی - شبنم مین بھی سونا اچھا نہین ہی کیونکہ شبنم بذریعہ مسامات جسم جذب ہوکر اندر پھیپھڑے تک پہونچتی ہی اور زکام کھانسی وجع مفاصل وغیرہ امراض پیدا کرتی ہی -

برہنہ سر سونا نہ چاہیے کیونکہ تالو کو مختلف ہواؤن کے صدمہ کا اندیشہ ہی گلو ہوا سے خشک ہوتا ہی اور مٹی منھ مین جاتی ہی کمزورون اور ناتوانون کو سرہانا کسی قدر اونچا رکھنا چاہیے تاکہ خون دماغ پر چڑھتا ہی - دودھ والی عورتون اور کم سن بچون کو زیادہ سونا مفید ہی لیکن بچون کی جیسی جیسی عمر بڑھتی جاے نیند کم کرنا چاہیے - بوڑھے آدمیون کو بھی زیادہ سونا مناسب ہی لیکن جوانون کو نہایت کم یعنی دن اور رات مین صرف چھ گھنٹے -

آزاد - نابدولت تو سرشام سے آٹھ بجے دن تک سوتے ہین - سونا افضل ترین عیش ہی چاندی اور سونے پر سونے کو ترجیح ہی - ایک رنڈی سے ظریف نے کہا کہ تمھارا مکان زیرین خالی ہی کرایہ پر دے دو جواب دیا کہ نو مہینے سابق رہکر نکل گئے کیا پرکھا دیا اب پھر آسین رہنے کو جی چاہتا ہی -

جواب - نہین نہین جوانون کو بہت سونا مضر ہی اور تنگ مکان مین تو کچھ بھی نہین رہ سکتا کشادہ جگہ مین رہنا چاہیے بہت سونے سے جوانون کا دماغ سست اور کمزور

اور آرام کا عادی ہوجاتا ہی اور سوچ سمجھ حافظہ فکر اور عقل مین فتور پیدا ہوتا ہی- ایک شخص چھ گھنٹے سے زیادہ نہین سوتا تھا اور اٹھارہ گھنٹے محنت کرتا تھا اُسنے ایک وقت تجربہ کیا کہ دیکھون کب تک سیر دماغ آرام کرسکتا ہی چنانچہ بروز تعطیل گیارہ بجے لیٹ رہا دماغ سو گیا اور ایک بجے بیدار ہوا پھر آنکھ بند کرلی کہ دیکھون اب نیند آتی ہی یا نہین چنانچہ دو گھنٹے اور سویا آخر کار جب سوتے سوتے تھک گیا تو گھبرا کر اُٹھا اب دردسر کی عجیب کیفیت ہی گویا سر پاش پاش ہوا جاتا ہی اس تجربہ سے وہ سمجھ گیا کہ جو لوگ ہمیشہ کم سونے کے عادی ہین وہ اگر بعض وقت زیادہ آرام کرین تو اُنکا دماغ نہ صرف سست و کمزور ہوجاتا ہی بلکہ دُکھنے لگتا ہی-

محنت و بیداری مین جو ذرات جسم خارج ہوتے رہتے ہین اُنکی جگہ رات کو سونے کی حالت مین اور ذرات قائم ہوجاتے ہین اسلیے بعد سونے کے آدمی تازہ ہوجاتا ہی یعنی طاقت کی وہ کمی جو دن بھر مین محنت کی وجہ سے ہوتی ہی رات کو پوری ہوجاتی ہی یہ تبدیلی ہمیشہ ہی اور پرورش کرتی ہی اگر انسان برابر محنت کرتا رہے اور سوئے نہین تو جسم سے ذرات خارج ہوتے ہوتے وہ مرجائے رات بھر بیدار رہنے والے تماشائی لوگون کی صحت ہرگز قائم نہین رہ سکتی ایسے لوگ فی صدی پچاس بے موت مرتے ہین اور اُنکا گناہ اُنھین کی گردن پر رہتا ہی- ہمارے ہان کے جلسون اور براتون مین یہی نوبت رہتی ہی کہ چار پانچ روز آٹھون پہر ناچ ہوتا ہی پاخانہ جانا اور نہانا دھونا درکنار کھانا اور سونا بھی بھول جاتے ہین سمدھی کے ہان رسوئی تیار ہی بلانے پر بلاوا آرہا ہی مگر میان کدھر پیا اور رسیا کے راگ مین مست ہین کون کس کی سُنتا ہی نتیجہ یہ ہوتا ہی کہ بخار اور دردسر اور دست وقے مین پھنس جاتے ہین مکان پر آکر دو دو ہفتہ تک طبیعت کو راہ نہین پاسکے اسی کو ہندوستانی وحشت و جہالت کہتے ہین جس سے صحت کا خانمان خراب اور ویران ہوتا ہی ؎ چہ خواہد کرد ویران کنند عالمے ٭ نہد ملک در پنجۂ ظالمے ٭ کیا ہمارے ہان ایسے امیر نہین ہین ؟ کہ اُنکے خدام اور مصاحبین وقت پر کل کامون اور کھانون کو تیار کرین اور وقت کی پابندی رکھین ؟ کیا ایسے نقص بھی ہین جنکو ہمارے باستعداد لڑکے

اپنے زور وزر کی قوت سے دور نہین کرسکتے بیشک سب کچھ ہین اور کچھ نہین مگر کیا کیجیے
افسوس ہی کہ اُنمین حکیمانہ خیالات نہین طرفہ یہ ہی کہ جیسا بلند پایہ امیر یا توقیر ہوگا ویسا ہی
اُسکے جلسون اور براتون مین خراب انتظام رہیگا غربا و مساکین بیچارے اپنے ننگ و ناموس
کا خیال اپنی آبائی عزت و وقعت کا لحاظ اپنے وقت کی پابندی اور اپنی ذاتی تہذیب کا پاس
کرتے ہین مگر اُمرا کی بلا وقت اُٹھائے اُٹھین انتظامی امور کی سر دردیون سے کیا سروکار
وہ تو خودسری کے جام سے مدہوش اور خودرائی کے ساغر سے لایعقل ہو رہے ہین
مے سے غرض نشاط ہی کس روسیاہ کو ۔ اک گونہ بیخودی مجھے دن رات چاہیے ۔
شادیون کی دعوتین بھی مذکورۂ بالا جلسون سے کچھ کم خراب اور نامہذب نہین ہوتین
جب تک تمام صاحبان برادری مدعو کا پورا جماو نہ ہووے (جسطرح دھوبیون اور کولیون مین
پنچایت کا جماو ہوتا ہی) تب تک حرف طعام زبان پر آنا حرام ہی اور اس جماؤ کی انتظاری
حماقت مجلس کی شمع کافوری یعنی رقاصہ کی صدائے زنگولہ سے قائم رہتی ہی
جلسے کوئی قانع توکل سے جیتا ہی خدا خدا کرکے بمشکل تمام رات کے ایک دو بجے تک حضرات
عالی دماغ کے قدم مبارک محفل مین نظر آئے اب وہ لوگ جو بیچارے آٹھ بجے سے
آڈٹے ہین آنکھین پھاڑ پھاڑ کر دیکھتے ہین کہ کوئی اور ذات شریف گرو گھنٹال تو باقی نہین ہین
بیچارے بھوک کے مارے میزبان کے لب کی حرکات کو گھور رہے ہین کہ کب صدائے
برخیزید کان مین آئے اور ہم ورد کی طرح اُٹھ کھڑے ہون ۔ نوبت باینجا رسید کہ بانگ خروس سحر نے
سوتون کو جگایا موذن اللہ اکبر پکارا شوالون اور مندرون کے گھنٹے ٹھناٹھن بجنے لگے
لاعلاج بعد از خرابی بصرہ اشتہا بے اشتہا پیٹ بھر ادر کہ فاقہ بران فوق دارد م تناول طعام
فراغت پائی مانا کہ شہرون مین کل اصحاب کے جمع ہونے کا انتظار نہین کرتے اور جو جو آتا گیا
کھاتا گیا مگر اُن ہزار ہا دہات اور قصبات کی تہذیب کو کیا کہیے جہان ننانوے شخصون کے
اکٹھا ہونے پر بھی کھانا نہین کھاتے بلکہ باقی کا ایک شخص جب تک آئیگا طعام حرام اور
نوش نیش ہی اب کیا اس تہذیب کو صرف فرقہ مدعو کی شیخت اور خودبینی ہی تصور کرینگے
ہرگز نہین بلکہ یہ اُنکی اعلیٰ درجہ کی طبعی وحشت و حماقت ہی کہ وقت کی پابندی کا لحاظ نہین

کرتے اور تازہ غذاے صالح وطعام لطیف سڑا کر اور بے ذائقہ بنا کر کھاتے ہین اس حالت مین بھی
اگر کوئی شخص قومی صحت وقوت کی ترقی کی امید کرے فضول ہی۔ کیا ایسی قسم کے لوگ
دائم المرض نہین ہوتے ؟ کیا یہی لوگ نہین ہین جنھون نے ہماری قدیم تہذیب کو بٹہ لگایا ہی
جب انکی مجلس سے کوئی ایسا شخص جسکو اپنے کھانے اور سونے کا ہر وقت لحاظ ہی اور وہ
حد اعتدال اور معمول معینہ سے نہین گذر سکتا دور دور رہتا ہی اور شرکت سے کنارہ کرتا ہی
تو تمام اہل محفل خصوصاً دعوت والے اسکو مغرور اور شیخت پناہ کہتے ہین لیکن یہ شخص اپنے حکیمانہ
خیالات کی امنگ مین ایسے جلسون اور محفلون کی ہر بونگ پر تین حرف بھیجتا ہی اور بزم حکمت
کے پھیکا رنگ کرنے والون کو پاگل اور دیوانہ سمجھتا ہی وہ اپنے جھونپڑے مین باسی ٹکڑے
چبانا پسند کرتا ہی لیکن قورمہ کباب پکوان پلاو اور مزعفر وغیرہ کی آتش انتظار مین ساری رات
جلنا نہین چاہتا بلکہ اپنے وقت مقررہ کے خواب واستراحت اور رات کے معمولی کامون کے
انجام کو شاہی نعمتون پر ترجیح دیتا ہی۔ بتمناے گوشت مردن بہ ز تقاضاے زشت قصابان
وہ اپنے مکان خام کے وسیع صحن کی ہواے لطیف مین تازہ دم لیتا ہی نہ کہ ایسی ایک روشن
باڑھ مین گھس بیٹھ کر گھٹ گھٹ کر مرے جہان کثرت کے ساتھ ایک پر ایک بھیڑ گرتی ہو
اور پھر اسی ایک شادی کے جلسۂ دعوت پر کیا منحصر ہی یہان معمولی نشست وبرخاست اور
معینہ اوقات غذا مین مذکورہ بالا النقائص موجود ہین۔ نہ تو وقت کی پابندی ہی اور نہ قوم
کی نظر مین وقت کوئی چیز ہی بات یہ ہی کہ وہ مرنے جینے کے خیالات ایک گذشتہ واقعہ یا خیال
فسانہ سمجھتی ہی حالانکہ فنا کا برحق ہونا ہماری نفس نفس سے ثابت ہی اگر وہ غور کی نظر سے
ملاحظہ کرین تو بدیہی طور پر معلوم ہو کہ انسانی ہستی کی ہر ایک حالت قابل قدر اور ہر ایک وقت
کا ہر ایک سانس بے بہا قیمت رکھتا ہی ہمکو اپنے ہر ایک وقت کی جانچ پرتال کرنا چاہیے کہ کس وقت
سے دائمی راحت دینے والا کون کون فائدہ مل سکتا ہی اور کون کونسی ازلی مضرت وعارضی
مصیبت دور ہو سکتی ہی جب ہمارے خیال کو وقتون کی جانچ اور تمتعات کے اکتساب کی
طرف رجحان ہو کر رفتہ رفتہ صحیح جانچ کا ملکہ ہو جائیگا تو ہماری طبائع خود بخود مسرت افزا خوشیون
اور راحت رسان امنگون کے شگفتہ گلزار مین کلیلین کرینگی اور اسوقت نفس آرام طلب سے کھنچینگے

جهد کن جهد که پر میوه بود نخل عمل
جهد کن تا که شود عقدهٔ دشوار تو حل

جهد کن جهد که بینی رخ معشوق ازل
جهد کن جهد که از حکم خداوند ازل

صاحب جهد ریاضت بجهان بسیارند
ابر و باد و مه و خورشید و فلک در کارند

کل مذاہب مین حفظ جسم وجان فرض اوّلین قرار دیا گیا ہی اور عرفاً بلکہ قانوناً وہ قتل معاف ہوتا ہی جسکا ارتکاب مرتکب سے واسطے حفاظت جان خاص کے ہوا ہی۔ عقلی ونقلی علوم اسی واسطے پیدا ہوے ہین کہ انسان اُنسے اپنے فوائد مستخرج کرے اور کل شریعتون اور ملتون کا مقصود اصلی انسانی تمتعات سے ہی پس انسان پر جس طرح کہ عیش وآرام کے اسباب جمع کرنے کی فکر وتدبیر فرض ہی اسی طرح بقاے صحت کی فکر وتدبیر بھی اعلیٰ درجہ کا لازمۂ انسانیت اور شائستہ عقلون کا شیوہ ہی یہ خیال کہ آدمی کی تدبیر سے کچھ نہین ہوسکتا ایک ایسا خیال ہی جو مذہب کے سود اور مختلف اسباب اور قدرتی اتفاقات سے انسان کے دل مین پیدا ہوجاتا ہی مگر یہ خیال فی حد ذاتہ کچھ بھی نہین ہی اور غلطی سے مذہبی خیال سمجھا جاتا ہی اصل یہ ہی کہ جو خیالات قومی رواج یا طرز تمدن یا ناقص تعلیم کی خاصیتون سے انسان کے دل مین منقش ہوجاتے ہین وہ اُنکو کسی ایسی قوی برہان اور دلچسپ دلیل سے تقویت دیتا ہی جسمین چون وچرا کی گنجائش نہو آزاد۔ روزے نادرشاہ با سرداران ہندی نشرا و گفت کہ اگر مردے از ملک ایران بازنے ہندی مباشرت نماید چہ باشد گفت بچہ نادر پیدا شود۔

شاد۔ کیا بکواس لگائی ہی بس چپ بھی رہو۔ ہان صاحب خواب کیا چیز ہی۔

جواب ہر چند کہ اہل ہند خواب کا تعلق مذہب سے بتلاتے ہین اور اُسکی نیک وبد تعبیر پر حکم لگاتے ہین مگر فی الواقع یہ بات نہین ہی خواب یعنی سپنا دماغ کی پریشانی کا ایک نتیجہ ہی اکثر قبض اور خوف اور قلبی حرارت کی وجہ سے خواب پریشان نظر آتا ہی اسلیے بُرے خواب نہ دیکھنے کے لیے قبض کا نہونا ضروری ہی اور سونے کے وقت طبیعت مین واہیات خیالات اور تفکرات اور توہمات نہونا چاہیین۔ چت سونے سے

بھی اکثر خوفناک خواب نظر آتے ہیں اکثر سینہ پر ہاتھ آجاتا ہی اور مانند دیو کے بوجھ معلوم ہوتا ہی
اور دل پر خوف دہراس طاری ہوجاتا ہی کیونکہ دل کا صدر مقام سینہ ہی سینہ جب دبجاتا ہی
تو دل پر ایسا اثر پڑتا ہی گویا کسی دیو نے پنجہ مین پھانس لیا سانس بھی رُک جاتی ہی اور خون
مین حرارت اور جوش آجاتا ہی اکثر بخار کی حالت مین بُرے بُرے خواب نظر آتے ہین پس
اسکا لحاظ رکھین کہ سینہ پر ہاتھ نہ آنے پائے بلکہ سینہ اور کلیجہ پر کوئی خفیف سا بھی صدمہ
نہ پہونچے - بیشتر شدت خوف سے انسان چاہتا ہی کہ مین اُٹھو بھاگون اور کسی کو پکارون
بلکہ وہ ان خواہشات پر بہت کچھ زور دیتا ہی لیکن چونکہ دل کو سینہ کے دب جانے سے فراغت
اور راحت نہین ملتی اسلیے اُسکا قصد بے سود ہوتا ہی اور ہاتھ پاؤن اور زبان بندھ جاتی ہی
ایک حکیم کا مقولہ ہی کہ اگر تم خواب دیکھنا چاہتے ہو تو اپنے سر کو ڈھانکے رہو اور ذرا
نیچا رکھو اگر تمکو قومی معاملات کا خواب دیکھنا منظور ہو اور اُن باتون کا خواب دیکھنا چاہتے
ہو جنکا خیال دن کو کرتے رہے ہو تو پیشانی پر تر کپڑا رکھو کیونکہ خیال کیا جاتا ہی کہ اعلیٰ
قوتین آگے کے حصہ دماغ مین مقیم ہین اگر پرجوش خواب دیکھنے منظور ہین تو چت لیٹو -
ماسٹر ڈیلیڈی بیان کرتے ہین کہ جو لوگ چت کروٹ سے لیٹتے ہین وہ اکثر سوتے
ہوے باتین کیا کرتے ہین کیونکہ کہتے ہین کہ اُس جانب دماغ مین ناطقہ مقیم ہی جانب راست
سونے سے اکثر مضامین اخلاق کے خواب مین آتے ہین لیکن قوائے ذہنی ظاہرا
بالکل کام مین نہین آتے اب دیکھنا چاہیے کہ کیا وجہ ہی سر نیچا رکھکر سونے سے خواب
نظر آتے ہین کیونکہ ایک تو خون کا قدرتی خاصہ ہی کہ اوپر اُٹھتا ہی اور دوسرے شب کو
اور زیادہ تیزی سے اُٹھکر دماغ کی حرکت کو تیز کرتا ہی اُسی طرح کروٹ کے بل لیٹنے سے
دماغ کی گرمی بڑھتی ہی یہ دیکھا گیا ہی کہ دماغ کے آگے کے حصہ مین بہ نسبت جوانب کے زیادہ
گرمی ہوتی ہی اور جوانب مین بہ نسبت پیچھے کے حصہ کے زیادہ ہوتی ہی دماغ کی حرارت کم و بیش
ہوتی رہتی ہی -
شف کے نزدیک دماغی کام مین دماغ کی حرکت بڑھ جاتی ہی مگر میرے نزدیک
ہر کام مین یہ فعل ہوتا ہی کیونکہ محرک کل اعصاب کا دماغ ہی -

بال لبت تحریر کرتا ہی کہ مقررین کے باب مین بعد گفتگو کرنے کے دیکھا گیا ہی کہ پیشانی
حصۂ چپ مین زیادہ گرمی ہو جاتی ہی۔

غلبۂ نوم کی بابت اکثرون نے عجیب روائتین لکھی ہین مثلاً ایک خدمتگار تھا وہ
کام کرتے کرتے یکایک کھڑے کھڑے غافل سو رہتا تھا لیکن جو کچھ اُسکے ہاتھ مین ہوتا تھا
وہ نہین گرنے پاتا تھا اور جب وہ جاگتا تھا تو ٹھیک اُس کام کو وہین سے شروع کرتا تھا
جہان سے پیشتر اُسنے چھوڑا تھا لیکن جہان مذکورۂ بالا حدتک دماغ کی غفلت اور
غنودگی بیان کی گئی ہی وہان یہ امر بھی قابل انکشاف ہی کہ دماغ مین جس کام کا نقش
ہو جاتا ہی خواہ بیداری کی حالت ہو یا خواب کی دماغ کو تسکین اور جمعیت نہین ہوتی
جب تک کہ وہ اُس کام کو پورا نہ کرے مثلاً مین نے بارہا آزمایا ہی کہ تحریر کے وقت کوئی شعر
اور مسئلہ نظیر الکھنا چاہا ہر چند دماغ نے زور مارا مگر یاد نہ آیا اور جب مین رات کو بیخبر سو رہا تو وہ
شعر از خود یاد آگیا یاد آتے ہی آنکھ کھل گئی سعا کاغذ پر لکھ لیا۔ یا بسا اوقات یہ ہوا ہی کہ
سونے کی حالت مین عمدہ عمدہ مضامین اور اشعار خیال مین گذرے اور تا بہ بیداری اچھی طرح یاد رہے
آزاد۔ سبحان اللہ۔ بھلا خواب کا ایک ہی حکم عموماً کیسے قائم رہ سکتا ہی ایک شخص اگر
خواب مین کوئی فعل کرے تو یہ کب لازم آسکتا ہی کہ کل لوگ وہی فعل کرین یہ کلیہ تو
ایسا ہی ہو جیسے ایک جج یک چشم کے اجلاس مین ایک مقدمہ پیش ہوا اتفاق سے فریقین
بھی یک چشم یعنی کانے تھے صاحب جج نے مقدمہ ڈسمس کیا مدعی بولا ای صاحب
آپ نے اپنے ہمچشمون کی کچھ بھی رعایت نہ کی فرمایا کہ سنو بھئی مین تو عوام کو ایک ہی
آنکھ دیکھتا ہون۔

شاد۔ یہ تو کوئی اعتراض کا مقام نہ تھا مگر معلوم ہوا کہ آپ لطیفہ کہا چاہتے تھے
خیر۔ ہان صاحب اب یہ فرمایئے کہ حرارت غریزی کیا شی ہی۔

جواب۔ حرارت غریزی ایک عجیب نعمت آلٰہی ہی مجھسے اُسکی خوبیان بیان نہین ہو سکتین
جو شی انسان کو گرمی و سردی کی آفتون سے محفوظ رکھتی ہی یہی شی ہی جس شی کو
انسان واسطے اپنی زندگی کے بخوبی عزیز رکھ سکتا ہی یہی شی ہی ضعیف ورسن رسیدہ لوگون مین

بمقابلہ جوانون اور لڑکون کے یہ ازلی جوہر بہت کم ہوتا ہی کیونکہ مرور دہور نے انکی ہستی سے
اُسکو فرسودہ اور رفتہ رفتہ کم کردیا ہی اسلیے اُنپر بہ نسبت اور لوگون کے زیادہ تر اُسکی حفاظت
لازم ہی جو کچھ کہ ہی - مگر ہندوستان کے بوڑھے بالے اور جوان اس حرارت کی اصلی خوبی
اور ذاتی صفات سے محض بیخبر ہین تا آنکہ وہ اُسکی مطلق قدر اور پروا نہین کرتے - حرارت
غریزی کی ٹھیک شابت لیمپ سے ہی یعنی جب تک کہ لیمپ مین تیل ہوتا ہی تبی روشن
رہتی ہی ورنہ وہ گُل ہوجاتا ہی اور یا جسطرح انجن آگ اور پانی کی حرارت اور اُسکے ابخرون سے
چلتا رہتا ہی اسی طرح جب تک انسان مین حرارت غریزی قائم رہتی ہی ہاتھ پاؤن کان آنکھ
اور کل اعضا و جوارح اپنا اپنا کام دیتے ہین جب انجن کی آگ اور پانی تمام ہوجاتا ہی تو اُسکی
حرکت سکون کے ساتھ مبدل ہوجاتی ہی اور جب انسان کی حرارت غریزی معدوم
ہوجاتی ہی تو اُسکی کوئی قوت کام نہین دیتی بلکہ قوت کا نشان ہی باقی نہین رہتا اور
حرکات نبضیہ مین بھی فتور آجاتا ہی اور اُس سے حرکت سکون کی طاقت بھی زائل ہوجاتی ہی
غذا شرب نوم بیداری حرکت سکون یعنی ستہ ضروریہ جو انسانی ہستی کے ساتھ
وابستہ ہین حرارت غریزی کو قائم رکھنے والی شیئین ہین اور حرارت بھی اُنکے ساتھ عمدہ سلوک
کرتی ہی دونون باہم لازم و ملزوم ہین - مرنے کے وقت سے قبل جو شی جسم سے معدوم ہوجاتی ہی
یہی حرارت ہی اور اسی کو اطبا اور حکما بیمار کی نبض مین ڈھونڈھتے ہین جب تک من
عطیات الٰہی حرارت غریزی انسانی جسم مین اسقدر موجود رہتی ہی جسقدر کہ عطا ہوئی ہی
کوئی عنصر کم و بیش نہین ہوتا اور کوئی عارضہ پاس نہین آتا لیکن جون ہی کہ اسمین کمی
واقع ہوتی ہی کہ مختلف عوارض آگھیرتے ہین گویا اس حرارت کا معدوم اور کم ہونا ہی
بیماری ہی بوڑھے اور مسن آدمی تو خیر اپنی عمر پوری کرلیتے ہین اور اسلیے اُنکے اعضا مین
ضعف آجاتا ہی اور یہ حرارت بھی صاف جواب دے جاتی ہی لیکن جوانون کا ضعیف اور
کمزور ہوجانا کیا معنی رکھتا ہی؟ اسی حرارت غریزی کا معدوم ہوجانا ہی - جوان لوگ کثرت
کے ساتھ عیاشی - شراب خواری - شب بیداری - محنت و ریاضت - فاقہ کشی یا زیادہ خوری
اور مختلف بدپرہیزیان کرتے ہین وہ اپنے جوش جوانی مین کسی ممنوع اور بدفعل کو خیال مین

نہین لاتے اور یہ جملہ افعال ایسے ہین کہ حرارت عزیزی کو جڑ سے کھود دیتے ہین پس عنقریب
وہ نہایت ناتوان اور کمزور ہوکر دنیا سے چل بستے ہین یا اگر زندہ رہے تو مُردون سے
بدتر ہین کیونکہ کھانسی زکام نزلہ گٹھیا فالج عسیرالبصری سوءہضمی رقت منی اور
تمام امراض مہلکات اُنکو گھیر لیتے ہین اور طرح طرح کی بیماریان کھڑی ہوجاتی ہین۔
حرارت عزیزی انسان کے تمام جسم مین خون کے ساتھ جاری وساری رہتی ہی
کوئی عضو نہین ہی جسپر اسکا عمل نہو اور جس عضو مین یہ نہین وہ بیکار محض ہی قدرت نے بڑی
حکمت سے یہ قوت جسم مین قائم کی ہی اسکی حفاظت ہر ذی روح خصوصاً انسان پر واجب ہی
کیونکہ جب یہی نہین تو گویا کچھ بھی نہین۔ خواہ کوئی سا موسم ہو جسم کو موسمی لباس سے ڈھانکے
رہین بقدر ہاضمہ مقوی اور نفیس غذائین کھائین پانی حتی الامکان کم پیئن اور معاشرت
وتمدن مین حکیمانہ برتاؤ رکھین اعتدال سے کام لین اور افراط وتفریط کو طبیعت مین دخل نہ دین۔
اگر معدہ کی حرارت کم ہوگی تو رطوبت بڑھ جائیگی کھانا تحلیل نہ ہوگا اور دست آنے لگینگے مختلف
بیماریان پیدا ہوجائینگی۔ اگر جگر کی حرارت کم ہوگی تو غذا عمدہ طور پر جزو بدن نہ بنیگی اور نہ اسمین
خون صالح کے پیدا کرنے کی صلاحیت آئیگی۔ قدرت نے دہاتیون کو قابل محنت ہاے شاقہ شلاً
زمین کو کھودنا فاقہ کرنا کڑی سی کڑی دھوپ اور گرمی کی برداشت کرنا بھاری بوجھ اٹھانا
اور شہریون کو دماغی محنت کے لائق بنایا ہی لیکن محنت کا اندازہ دونون کی ذات پر ساوی خیال
کیا گیا ہی اگر یہ سمجھ لیا جائے کہ قدرت نے ازروے عطیات کسی مخلوق کے ساتھ بلحاظ اسکی
ہستی کے بخل نہین کیا ہی تو ایسا سمجھنا بہت ہی مناسب ہی شلاً شہریون کے لیے مختلف عوارض
کے علاج بتلائے ہین سوءہضمی کے لیے چورن تیزاب سوڈا دائرسرکہ عرق لیمون شراب
شوربا اور مسہل کھانسی کے لیے اصل السوس پوست انار عناب طاقت کے لیے موتی
بنسلوچن الاچی ورق طلا مربا اور قسم قسم کی چٹنیان اور معجونین۔ تو دہاتیونکے لیے بھی اُسنے
ایک ایسا طریقہ پیدا کیا ہی کہ مذکورہ بالا دواؤن کی کچھ ضرورت ہی نہین یعنی شبانہ روزی
محنت وریاضت ہی ہضم طعام کے واسطے چورن اور سکنجبین بلکہ اکسیر اعظم کا حکم رکھتی ہی اُنکی
اعتدالی قوت محنت کی وجہ سے اپنے مرکز کو نہین چھوڑتی وہ ایسی کھلی ہوا مین دم لیتے ہین

جس کے واسطے شہر کے بڑے بڑے امیر اور صاحب قدرت لوگ ترستے ہین جب ہوا کی کہ
ہم نفر بیجا از زور رکھتے ہین اور اسکو صحت بخش سمجھتے ہین وہ ہوا دہاتیون کو آٹھون پہر موجود ہی فی الجملہ
انکے لیے جنگل کی کھلی ہوا جو صحت بخش نفس اور ممد حیات ہی قدرتی ڈاکٹر ہی اور ہضم کے لیے محنت دوا
اور غذا - ارمیان یہ پہواڑا تو ہمنے بک ڈالا مگر دہاتیون کی فطرتی چالاکی اور دانشمندی کا شمہ
ذکر بھی نہ کیا سنو ہم کہین ایک دہاتی ہیمہ فروش دھوپ مین لکڑیون کا گٹھا لیے جاتا تھا
چلتے چلتے تھک گیا اور دھوپ مین بےچین ہو گیا غصہ مین آکر گٹھا ٹپک دیا اور کہا اس زندگی سے
اگر موت آجاتی تو بہتر تھا چنانچہ فوراً فرشتہ موت حاضر ہوا بری صورت کالا رنگ قوی ہیکل دیوزاد
بڑے بڑے دانت - خوفناک چہرہ - پوچھا کہ کیون بلایا ہی یہ ڈراونی صورت دیکھکر ہیمہ فروش
مارے ڈر کے سہم گیا اور اپنی مصیبت بھول گیا دست بستہ عرض کی کہ یا حضرت یہ گٹھا اُٹھا
دیجئے اسی واسطے اس ویرانہ مین یاد کیا آپ قدیم رفیق ہین -

جواب سُنو سُنو اب اگر تم یہ دلیل پیش کرو کہ برہنہ سر اور برہنہ جسم رہنے سے دہاتیون کی
حرارت غریزی کیونکر قائم رہتی ہی اور شہراتیون کو ستر کی کیون تاکید کیجاتی ہی دونون تشخیص
اور صحت مین مساوی الاستحقاق ہین تو یاد رکھنا چاہیے کہ اول تو بہ نسبت دہاتونکے شہرونکی
آب و ہوا ہمیشہ خراب اور بگڑی ہوئی ہوتی ہی شہرون مین لوگون کے مکانات بود و باش نہایت
غلیظ رہتے ہین بسبب سڑنے اشیاے قریب الزوال کے اجزاے ناقص ہوا مین ملکر موجب
بہایت امراض ہوتے ہین اسیلیے شہریون کو ستر کی ہر وقت ضرورت ہی دوم بمقابلہ دہات کے
شہر کی گلیون اور کوچون مین صاف و تازی ہوا کا کم گذر ہوتا ہی کیونکہ ہوا کو بسبب تنگی راہ
اور حائل ہونے عمارات و عمرانات کے وسعت کے ساتھ گذر کرنے کو موقع نہین ملتا وہی
اندرونی سڑی ہوئی ہوا گھری رہتی ہی اسیلیے باشندگان شہر کو بدن کے تمام اعضا سر پوشیدہ
رکھنا چاہیے سوم شہراتی محنت کے کم عادی ہوتے ہین وہ ذرا دور چلکر ہانپنے لگتے ہین
چھت کے زینہ پر ایک دو بار چڑھنے اُترنے سے انکا دم پھول جاتا ہی اس لحاظ سے
وہ محنت بالکل ہی نہین کرتے اور یہ قاعدہ کی بات ہی کہ جب تک انسان جسمانی محنت
اور ریاضت نہ کریگا رطوبت و ریح سے اُسکو چھٹکارا نہ ملیگا دہاتی لوگ ہر وقت کام مین رہتے ہین

اور انکے جسم سے عرق نکلتا رہتا ہی عرق کا نکلنا جسم سے بدرجہا سفید اور قائم رکھنے والا صحت کا ہی جسمانی محنت دہاتیون کے پسے شہریون کی پوشاک سے زیادہ فائدہ بخش ہی اِس محنت کے سامنے کوئی خراب ہوا انکے بدن پر بُرا اثر نہین ڈال سکتی اور چونکہ محنت توت ہی اور قوت صحت اسلیے دہاتیون کی عریانی قدرتی آب گوہر کی طرح کسی حالت مین مضر نہین - فی الجملہ حرارت عزیزی ایک ایسی شی ہی کہ بدون اسکے انسان کی زندگی درحقیقت کوئی زندگی نہین ہی اِس نعمت بے بہا کی قدر جسپر زندگی کا دارمدار ہی ہر انسان پر واجب ہی اور یہ حرارت شہریون کے جسم مین لطیف و نفیس غذا اور حکیمانہ لباس کے استعمال سے قائم رہ سکتی ہی اور دہاتیون کو کڑی سی کڑی محنت و ریاضت سے -

شاد - کس موسم مین کیا کیا کھانا چاہیے اور ہماری پوشاک کیسی ہو ہم کس قاعدے کے برتاؤ سے صحیح المزاج رہین اور کیونکر ہمکو عوام حکیمانہ خیالات کا آدمی کہین -

جواب - چونکہ آپ کے خیالات خلط ملط اور غت ربود ہین اسلیے ہر ایک کا جواب بھی معجون مرکب ہوگا سُنیے ثقیل اور روغنی اور لعاب دار غذا بجاے پرورش جسم انسانی کے اُسکو سُست کردیتی ہی اور یہ غذائین بدقت ہضم ہوتی ہین خصوصاً روغنی غذاؤن کا ہضم ہونا بہت مشکل ہی روغن کا خاصہ ہی کہ پیاس زیادہ لاتا ہی اور آدمی پانی پیتا ہی مگر پیاس فرو نہین ہوتی اول تو کثرت آب سے معدہ مین ضعف پیدا ہوتا ہی دوم روغن اور ابلکر سمیت لاتے ہین وبائی موسم مین اِسی قسم کی غذاؤن کا مادہ زہر کا مادہ ہوجاتا ہی تیل اور گھی کا ترشدہ کا غذ پانی مین نہین گلتا اسی طرح مرغن غذا کو رطوبت معدہ یا تو گلا ہی نہین سکتی یا دیر مین گلاتی ہی اور اگرچہ وہ اپنا فعل پورا کرتی ہی مگر جو امر کہ اُسکے امکان سے باہر ہی اُسمین مجبوری ہی گو بعض آدمیون کی بھوک اور قوت ہاضمہ کی روئیداد ایسی امید کیجاتی ہی کہ زیادہ ترچرب غذائین ہضم کرلیتے ہین لیکن وبائی موسم مین اُنکے معدون اور سوء ہضمی کی ساری قلعی کھل جاتی ہی - ثقیل اور روغنی غذاؤن سے خون صاف پیدا نہین ہوتا اور درحقیقت ایسی غذاؤن مین کوئی حقیقی مزہ نہین ہی کھانے والون کو جو کچھ مزا ملتا ہی وہ صرف عادت کا خاصہ ہی - انسانی نیچر سادہ و زود ہضم غذا کو پسند کرتا ہی -

غذا کا پہلا اصول یہ ہی کہ وقت مقررہ پر ملے ہرگز ایک منٹ بھی نہ چوکے جسقدر وقت غذا کا گذر جائیگا اتنی ہی ایذا اور تکلیف ہوگی عمدہ وقت غذا کا آٹھ بجے صبح اور آٹھ بجے شام ہی ایک انگریز کا ذکر ہی کہ وہ دنیا کے سارے کامون کو ترک کر کے وقت مقررہ پر غذا کھالیتا تھا ڈاکٹر نے باورچی سے کہا کہ صاحب ولایت جاتا ہی اب واپس نہ آئیگا اتنی مدت یہان رہا مگر مجھسے کوئی خدمت نہ بن پڑی مین آرزو کرتا ہون کہ تو آج غذا کا وقت ٹالدے ممکن ہی کہ صاحب وقت پر غذا نہ پانے سے بیمار ہو اور پھر مین علاج کرون باورچی نے منظور کیا اور جو وقت کہ صاحب کے غذا کھانے کا تھا اُسوقت باورچیخانہ روشن کیا صاحب نے کہا کہ باورچی کھانا لاؤ وقت جاتا ہی اُسنے عرض کیا کہ حضور آج صبح سے سر مین درد ہی اسلیے وقفہ ہوا اب تیار کرتا ہون صاحب نے خمیر اُٹھا کر تھوڑا سا پی لیا اور کہا وہ اب کچھ پروا نہین رات کے آٹھ بجے کھانا کھائیگا ڈاکٹر نادم ہوا اور صاحب سے حقیقت بیان کی۔

چند روز تک بغیر کھائے آدمی مر نہین سکتا لیکن ضعیف بس ہو جاتا ہی چنانچہ ذکر ہی کہ ڈاکٹر ٹیٹر صاحب نے تجربہ کے طور پر چالیس روز تک مطلق نہ کھایا وہ زندہ رہے مگر بسبب ضعف کے مُردون سے بدتر کئی مہینون مین بحالت اصلی پہونچے۔

کٹھیا گیہون کسی قدر ثقیل اور بطی الہضم ہوتا ہی اسلیے سفید اعلیٰ گیہون کی روٹی کھانا چاہیے۔ انسان کی خاص غذا البقولات ہی اور تمام اناج اور ترکاری بقولات مین داخل ہین اسلیے بہ نسبت غذاے حیوانی کے غذاے نباتی انسان کو زیادہ مفید اور حافظ صحت ہی ضعیف المعدہ کو کثرت کے ساتھ پیاز۔ بیگن۔ امرود۔ مرچ سُرخ۔ قلقاش یعنی اروی۔ باسیا یعنی بھنڈی دال ماش نہایت مضر اور ثقیل ہین البتہ آلو طاقت بڑھاتا ہی اور چندان ثقیل بھی نہین گو کہ ضعیف المعدہ کو بعض وقت ثقل کرتا ہی مگر مغلظ منی ہی اور بعض امزجہ اہل ہند مین حرارت لاتا ہی۔ کچا اور گدرا اور سڑا ہوا فواکہ مضر صحت اور موجب امراض شدیدہ ہی اور جن لوگون کا مزاج گرم ہو انکو تربوز مفید ہی۔ بعض لوگ ناواقفیت سے کہتے ہین کہ مرد کا کھانا عورت کا نہانا برابر ہی یعنی مرد کو جسقدر جلد کھانے سے فارغ ہو جانا چاہیے جسقدر عجلت سے عورت نہالیتی ہی مگر یہ مقولہ صریح غلط ہی کھانا

جسقدر سہولت و اطمینان سے کھایا جائے مفید ہے لقمہ کو داڑھ اور دانت سے خوب باریک پیسین اور پھر سہولت سے حلق مین اُتارین اور یہ بھی واضح رہے کہ باسی یعنی شبینہ کھانا مضر صحت ہی وہ بسبب دیر پائی کے سڑ جاتا ہی اور سڑ جانا کسی چیز کا کیا اُسکی اصلی عمدگی اور طاقت چیز کی معدوم ہو جاتی ہی اور وجہ سڑ جانے کی یہی ہی کہ اصلی عمدگی نہین رہتی اور ایک گونہ اُسمین سمیت آجاتی ہی پس باسی کھانے کے مقابل فاقہ اولیٰ ہی-

دودھ والی عورت کو غذاے نباتی نافع ہی نہ کہ حیوانی اور تمام دودھون مین شیر گاو اولیٰ درجہ پر ہی- عورت کے دودھ اور گدھی کے دودھ کے مزاج مین نہایت قربت ہی بالائی زیادہ ثقیل ہوتی ہی- مکھن تازہ عمدہ چیز ہی لیکن رکھے رہنے سے مضر صحت ہو جاتا ہی گوشت سے بڑھکر حکما کے خیال مین کوئی اسلم اور اصلح غذا نہین ہی مگر بکری یا بھیڑ کو اچھی گھانس اور عمدہ دانہ کھلایا جاے لاغر وضعیف نہو ورنہ صحت کو ضرر ہی اگر عمدہ گوشت بہم نہ پہونچے تو اغذیہ نباتیہ پر اکتفا کرنا بہتر ہی بہ نسبت ریاست انگریزی کے رجواڑون مین گوشت عمدہ ہوتا ہی اور یہین گوشت کھانا مناسب ہی بشرطیکہ مذہبی طور پر اُس سے نفرت نہو کیونکہ بکریون اور بھیڑون کو غذا خوب کھلائی جاتی ہی اور احتیاط ہر قسم عمل مین آتی ہی- کشمیر کے دنبون کا گوشت اعلیٰ درجہ کا مقوی اور پُر ذائقہ ہوتا ہی قیمہ اور کوفتہ بہ نسبت قلیہ کے ثقیل ہوتا ہی کیونکہ چبایا کم جاتا ہی- شوربا یا یخنی نہایت سریع الہضم ہی مچھلی کی تاثیر مختلف ہی کہین اچھی ہوتی ہی کہین خراب مگر تازی مچھلی کا کھانا اچھا ہی اور مچھلی مین ترکاری یا مصالحہ مختلف نہ ڈالنا چاہیے- نمک عمدہ چیز ہی کہ غذا کے ذائقہ کو بھی درست کرتا ہی اور کھانے کو پکاتا بھی ہی اور ہاضم طعام واقع بدبو قاتل فساد اور مقوی ومصفی ہی انھین مصالح سے نمک ہر غذاے نمکین مین ڈالا جاتا ہی- غذاے خام اور سوختہ بمزہ اور مضر ہوتی ہی- گوشت بریان مقوی ہوتا ہی شوربادار گوشت مین سب طاقت گوشت کی شوربا مین آجاتی ہی اور بوٹی مین کچھ نہین رہتا- ترکاری پڑا ہوا گوشت زیادہ تر مفید ہی کیونکہ جامع غذاے حیوانی ونباتی ہی اور ترکاری گوشت کی اصلاح کرتی ہی- بقدر خواہش غذا کھانے سے سوء ہضمی اور سوء ہضمی سے بیماری پیدا ہوتی ہی

سستی وکمزوری وقصیر العمری زیادت خورش سے ہوتی ہی ؎ نہ چندان بخور کز توانت برآید
نہ چندانکہ از ضعف جانت برآید ؛ جولوگ اپنی دانست مین کسی قدر غذا کے مشتہی رہتے ہین وہ
مذکورہ بالا تمام برائیون اور بیماریون سے بچتے ہین۔ سوءہضمی مین ایک دو دن فاقہ کرنا بہتر ہی
مسلمانون کے روزہ اور ہندوؤن کے برت نہایت مفید ہون اگر وہ شب کو تر اور مقوی ثقیل
غذائین اناب شناب نہ کھایا کرین۔ دونون وقت کی غذا مین کم از کم چھ گھنٹے کا فاصلہ ہونا چاہیے
حکما اور علما اور مدبران سلطنت اور مصنفین کو ایک وقت کے کھانے کی مقدار دوسرے
وقت سے کم ہونا چاہیے تاکہ انکے اشغال مین فتور واقع نہو کھانیسے چار گھنٹے بعد سونا چاہیے فوراً سونا مضر ہی
خون مین جب آبی اشیا کی کمی ہوتی ہی تو پیاس معلوم ہوتی ہی پانی پینے کے لیے صاف
ہونا چاہیے اکثر کنوؤن کا پانی کھاری اور خراب ہوتا ہی وجہ یہ ہی کہ مدت سے اشیاے مادی
اور غلاظت پیشاب وغیرہ سڑ کر بذریعہ مسامات ارضی جذب آب ہوجاتی ہین مقطر پانی سب سے
عمدہ ہوتا ہی پانی زندگی ہی اور معین تحلیل وہضم غذا۔ عمدہ پانی مین امتزاج بخارات اور
ہواے فاسد کا نہین ہوتا بعید المنبع اور کثیر الجریان پانی عمدہ ہوتا ہی۔ ریتلی اور سنگریزہ کی
زمین اور پہاڑون کا پانی مفید ہی حکمانے نہر رود نیل واقع افریقا اور گنگا جی کا پانی اچھا بتلایا ہی
آب راکد مثل تالاب وحوض وغیرہ کے مضر صحت ہی۔ دال اور ترکاری کو جلد گلا دینے والا پانی
عمدہ ہوتا ہی مقطر یا جوشیدہ پانی پینا چاہیے۔ سوڈا واٹر بھی بہت ہاضم شی ہی لیکن کثرت اسکی
مضر ہی۔ برف کو لوگ گرم بتلاتے ہین مگر وہ گرم نہین ہی برف جب پیٹ مین پہونچتی ہی تو جسم کی گرمی
کو اپنے مین لے لیتی ہی اور جسم سرد ہوجاتا ہی بعدہ جب وہ گرمی چھوڑتی ہی تو بدن مین حرارت
محسوس ہوتی ہی اگر برف تھوڑی مقدار مین بار بار دی جائے یعنی کہ پیشاب ایکبار جسم سے
خارج ہوجائے تو گرمی نہ معلوم ہو کیونکہ تھوڑی برف بتدریج گرمی کو کھینچ لیگی اور اپنی گرمی چھوڑنیکا
وقت اُسے نہ ملیگا کہ وہ برف اندر پہونچ جائیگی پھر وہ اُسمین خلط ملط ہوکر بجاے اسکے کہ گرمی
کو چھوڑے اور اپنی گرمی جسم سے جذب کریگی اور جسم مین سردی آجائیگی اور وہ گرمی جو اُسنے
لی ہی جب پیشاب کے رستے خارج ہوجائیگی تو پھر گرمی ہرگز محسوس نہ ہوگی۔
غسل کا دستور روزمرہ رہنا چاہیے کیونکہ غسل سے کلفت بدن دور ہوتی ہی اور بدن

صاف ہوجاتا ہی بیماری پاس نہین آتی بدن مین پھرتی رہتی ہی گرمیون مین دو دفعہ اور جاڑون مین ایک دفعہ ضرور نہانا چاہیے۔ حکماے ہند نے مذہبی طور پر نہانا لازمی قرار دیا ہی اسی واسطے کہ اس سے تمام تکان دور ہوجاتا ہی۔ گرمیون مین آب سرد اور سردی مین آب گرم سے نہانا مفید ہی غسل سے جسم لطیف اور صاف رہتا ہی کثافت دور ہوتی ہی ورنہ کثافت سے بدبو جسم مین آتی ہی اور کثافت وحشیون کی عادت ہی لطافت کو نہ صرف انسان بلکہ خدا دوست رکھتا ہی چنانچہ اللہ کا کلام ہی ان اللہ یحب المتطہرین۔

مکان سونے کا خوب صاف اور ہوادار ہو اور اُسکے نزدیک کسی قسم کی بدبو نہو دھوان والے مکان مین سونا نہایت خطرناک ہی شبنم مین بھی سونا مضر ہی۔ سونے کی حالت مین مُنھ کھلا رہنا نہ چاہیے اور سرہانا کسی قدر اونچا ہو دس بجے رات کے سونا اور چار بجے بیدار ہونا اچھا ہی۔ برہنہ سر اور برہنہ بدن پلنگ سے نہ اُٹھین اور نہ فوراً مُنھ ہاتھ دھوئین۔ بیدار ہونے کے بعد کسی قدر توقف بستر پر روا ہی تاکہ ہوش وحواس اور قواے دماغی اپنی اپنی جگہ پر قائم ہوجائین بعدہ ضروریات سے فارغ ہون اور ہوا کھانے کو گرم وسیع و پرفضا میدان یا ہاے رنگین چمن اور گلزار مین نکل جائین اگر کچھ بھی میسر نہو تو بالاخانہ کی چھت ہی پر ایک گھنٹہ ٹہلین جب ہوا سے دماغ اور دل اور تمام قوی کو تازگی اور فرحت حاصل ہوچکے تو پھر اپنے کاروبار مین مصروف ہون صبح کا کام بہ نسبت اور وقتون کے اچھا ہوتا ہی کیونکہ کل اعضا مین تازگی و قوت آجاتی ہی۔ بروقت طلوع آفتاب جاندارون مین آثار حیات نمایان ہوجاتے ہین اور اپنے اپنے مکانون اور آشیانون سے نکلتے ہین اور جسقدر طلوع بڑھتا جاتا ہی جاندارون کی حرکت قوی ہوتی جاتی ہی لیکن جب آفتاب وسط السما سے مائل بغروب ہوتا ہی تو حرکات مین نقصان اور سکون آتا جاتا ہی حتی کہ ہنگام غروب سب جاندار اپنے اپنے مامن اور مسکن مین چلے جاتے ہین۔ یہ کل حرکات و سکون تاثیرات آفتاب سے تصور کیجاتی ہین۔

علی الصباح پیادہ پا ٹہلنا۔ کسی مہذب کھیل مین دوڑنا کودنا۔ ریاضت کرنا قوی کو مضبوط کرتا ہی اور بدن مین چستی و چالاکی لاتا ہی اور اسوقت کا غور و فکر علوم الٰہیات طبیعیات۔ فلسفہ وغیرہ مین عقل انسانی کی ترقی کا باعث ہوتا ہی طلبا کے لیے یہ وقت

قدرتی نعمت ہی جس سے زیادہ عمدہ کوئی وقت نہین ہی- برسات اور سرما مین سر اور
سینہ کو ڈھانکے رہین کیونکہ موسمی ہوائین مرطوب چلتی ہین لیکن حار مزاج والون کو
کسی قدر آسایش دماغ بھی ملحوظ رہنا چاہیے- ایک گھنٹے کا قیلولہ مناسب ہی تاکہ غذا
اپنی جگہ پہ پہونچ جائے- کھانا کھاکر فوراً چلنا یا دوڑنا یا سوار ہونا یا سو رہنا یا جسمانی
و روحانی ریاضت کرنا نہایت مضر اور خطرناک ہی-

قبل از طعام یا وقت طعام استعمال شراب ہرگز نافع نہین ہی شراب سے جو اشتہا محسوس
ہوتی ہی- یہ اصلی اشتہا نہین ہی ہان اگر بعد طعام گاہ گاہ دو ایک پیالے پی لیا کرین تو کچھ
مضائقہ نہین مگر شرط یہ ہی کہ شراب عمدہ اور مقوی و مفرح ہو نہ کہ ہندوستانی خراب شراب
صاحبان انگریز شراب بکثرت پیتے ہین یہ دلیل ہمارے لیے کافی نہین کیونکہ اول تو
وہ بچپن سے اسکے عادی ہوتے ہین دوم سردسیر ملک کے باشندے ہین تاہم وہ شراب سے
فائدہ اُٹھاتے ہین یعنی محنت خوب کرتے ہین بخلاف ہمارے ملک والون کے کہ جہان
شراب مُنھ سے لگی کہ وہ جامہ سے باہر نکل پڑے اگر کوئی مہذب جنٹلمین ہین تو فوراً سو رہینگے
اور جو کوئی تنک ظرف صاحب ہین تو بک جھک اور دنگا فساد مین رسوائی حاصل کرینگے بہر
حال ہندوستانیون کے حق مین جبکہ وہ حکیمانہ خیالات نہین رکھتے شراب ہرگز نافع نہین ہی-

پوشاک صاف اور اُجلی ہونا چاہیے خواہ کپڑا قیمتی ہو یا اوسط درجہ کا- کیونکہ صاف اور
اُجلے کپڑون سے دماغ کو راحت اور فرحت ہوتی ہی اور دماغ ہمیشہ عمدگی پسند کرتا ہی جب
دماغ کو ہر وقت صفائی و عمدگی سے راحت پہونچیگی تو بالضرور عمدہ خیال اور خوش آیند
مطالب پیدا کریگا مکدر اور خراب شی یا نا مطبوع جمال سے اُسکو ہمیشہ نفرت رہتی ہی جب
انسان کی نظر کسی خراب چیز پر پڑتی ہی تو دماغ فوراً حکم دیتا ہی کہ آنکھین اُس چیز کو نہ دیکھین
اور یہ قاعدہ کی بات ہی کہ حواس ظاہری مثلاً ناک کان زبان چشم وغیرہ خوشبو اور آواز اور
ذائقہ اور نیک منظر چیز کا اثر فوراً دماغ کو پہونچاتے ہین- پاکیزہ پوشاک سے عقل و فکر بھی
تیز ہوتی ہی اور لواث ہولے کثیر التغیر سے امن رہتی ہی امیر بہ نسبت غریب آدمی کے اسی سبب سے
تیز فہم اور ذہین ہوتا ہی کہ وہ عمدہ پوشاک پہنتا ہی اور اشیاء نو اور اُسکی نظر سے گذرتی ہین

پوشاک

پوشاک محافظ جسم ہی اور سموم ہواؤن اور یون لپٹ سے بچاتی ہی حرارت غریزی کی حفاظت
کرتی ہی وہان خون بخوبی ہوتا ہی - مسامات جسم ہوا سے محفوظ رہکر کشادہ رہتے ہین عرق
آتا رہتا ہی - بیرونی گرمی و سردی صرف ہوا کی کمی و بیشی و تبدیلی ہی - کپڑا ایسا ہونا چاہیے
کہ ہر قسم کی ہوا سے محفوظ رکھے عموماً عقلا دبیز اور موٹے کپڑے کی پوشاک عمدہ قرار
دیتے ہین بہ نسبت اُن کپڑون کی پوشاک کے جو مکڑی کا جالا اور پردہ چشم خیال کیا
جاتا ہی شلاً اودھی تن زیب چکن جالی لوٹ ڈوریا ململ وغیرہ -

گرمی مین سوتی اور سردی مین اونی یا بنیی پوشاک ہونا چاہیے - بچون کا سارا
جسم ڈھکا رہنا چاہیے نہ کہ صرف اوپر کا دھڑ موسم سرما کی پوشاک جلد تبدیل کرین اور
اسکے لیے ستمبر کا مہینا موزون ہی اور سرما کی پوشاک بدریا اور اسکے لیے اپریل کا مہینا
مناسب - سردی مین سیاہ پارچہ اور گرمی مین سفید استعمال مین لانا چاہیے کیونکہ
کالی چیز پر گرمی کا زیادہ اثر ہوتا ہی اور سفید پر کم - ہر چند سب عقلا بالاتفاق ستر عورت کو
ضروری جانتے ہین لیکن چست اور ڈھیلی پوشاک مین اختلاف آرا ہی ایک گروہ ڈھیلی
پوشاک کو اسلیے پسند کرتا ہی کہ بدن آرام سے رہتا ہی نشو و نما جسم کا بخوبی ہوتا ہی فربہی اور
تنومندی مین مزاحمت نہین ہوتی اور ڈھیلے لباس مین علامت شیر چشمی ہی تنگ و چست
کپڑا پہننا مضر صحت ہی تنفس مین وقت ہوتی ہی اور خون بھی بخوبی صاف نہین ہوتا غیر
مصفی خون اعضا مین پہونچکر انکی پرورش مین فتور ڈالتا ہی - کمر کسکر باندھنے سے جگر پر
دباؤ پڑتا ہی اور مختلف امراض جگری اُٹھ کھڑے ہوتے ہین - دوسرا گروہ کہتا ہی کہ چست
و تنگ پوشاک سے سستی و کاہلی مزاج مین نہین آتی بدن سڈول رہتا ہی اور طبیعت
چست و چالاک بنی رہتی ہی اور چست پوشاک دلیل کفایت شعاری بھی ہی - ممالک رجپوتانہ
کی عورتین ناف کے تلے لہنگہ ڈھیلا باندھتی ہین اس سبب اُنکے پیٹ بڑھجاتے ہین علی اہذا
ناموزون اور آرام بخش محرم سے پستان بھی حد سے زیادہ بڑھجاتی ہین - یورپ کی لیڈیان
ہمیشہ تنگ و چست لباس کو پسند کرتی ہین تاکہ بدن مین بھرتی اور تیزی قائم رہے پوشاک
مین عطریات کا ہونا بھی مفید صحت ہی کمرے کو اسے بند کرکے نہ سونا چاہیے خواہ کوئی سا موسم ہو

البتہ سردی مین مجبوری ہی تاہم کمرہ مین روشندان اور دریچون کا ہونا ضروری ہی
تاکہ تازی ہوا ہر وقت آتی رہے - اور کاش خوابگاہ ایسے موقع پر ہو کہ چاندنی پر نظر
پڑتی رہے کیونکہ ماہتاب سے دماغ اور دل پر بذریعہ حس چشم کے عمدہ اثر مترتب ہوتا ہی -
مکان بود و باش خوب صاف اور پاکیزہ ہونا چاہیے اور اسمین ہوا کی بخوبی آمد
و رفت رہے گرمیون مین سرد اور سردیون مین گرم رکھنا چاہیے مکان کے اندر بدبودار
اشیا مثلاً پانی کا گڑھا جسمین مختلف اشیا ڈال دی جاتی ہین شلا روٹی کے ٹکڑے پکے
ہوئی دال ترکاری گھوڑے کی لید کوڑا کرکٹ وغیرہ نہونا چاہیے کیونکہ جب یہ اشیا سڑجاتی
ہین تو ہوا کو خراب او ناقص کرتی ہین سفیدی چونہ یا مٹی کی بھی ہونا ہر سال ضروری ہی
اور وبائی موسم خصوصاً برسات مین گندھک اور لوبان دوسرے چوتھے روز گھر مین
جلانا مناسب ہی اُسکے دھوئین سے ہوا صاف ہو جاتی ہی -
سونے اور بیٹھنے کی جگہ ہر ایک شخص کے لیے کم از کم تین سو مکعب فیٹ ہونا
چاہیے حتی الامکان مکان بلند جگہ اور بلند زمین پر ہونا ضروری ہی کیونکہ پست زمین ہمیشہ
مرطوب ہوتی ہی اور حشرات الارض کا ماوا و مسکن ہی شب مین ایسی جگہ رطوبت زیادہ
ہو جاتی ہی اور ہوا کو خراب کرتی ہی - نیا بنا ہوا مکان چندروز تک خالی چھوڑ دین جب
خوب خشک ہو جائے اور ہوا اُسکے بخارات اور حرارت کو صاف کر چکے اُسوقت بسہولت
آباد ہون مکان مین روشنی کے آنے کا بھی التزام بخوبی ہو یعنی کھڑکیان اور روشندان
بتعداد مناسب رکھے جائین کنوان اور پاخانہ اور اصطبل وغیرہ مکان سے علیحدہ ہونا
چاہیے دیوارون پر استر کاری یا لیس ضرور چاہیے پرانے یکمنزلہ مکان پر نیا دو منزلہ
بنانا نہایت مضر صحت ہی آبادی کے نہایت قریب کثرت سے باغات اور جنگل کا ہونا
مخل صحت ہی اور جہان تک ممکن ہو مکان بود و باش میدان اور وسیع جگہ مین ہوا مین
نہ کہ شہر اور بندرابن کی تنگ گلیون مین جہان روشنی اور ہوا کا مطلق بار نہین -
شاد - ریاضت کے کیا قاعدے ہین -
آزاد - ذری ٹھہرے ہوئے - مجھے بھی ایک ننھی سی بات کہنا ہی ایک ظریف قوم مین

چلے جانے تھے اتفاق سے ایک چھپی ہوئی بیسوا ملی جمک کر بولی - ای بو لوگنگا رام ست
گرو تُت شب دت داتا - سیتارام رادھا کرشن - ظریف نے جواب دیا مانگ د جیب ہو لینگے
جواب محنت کرنے سے جسم مین پھرتی اور چستی رہتی ہی اور اعضا قوی ہوتے ہین
محنت سے نہایت چھوٹے چھوٹے ذرات جسم سے خارج ہوتے ہین لیکن جب انسان
سوتا ہی تو بجاے ذرات مذکور خون سے بذریعۂ اشیاے غذائی نئے ذرات قائم ہوجاتے
ہین - اسلیے نہ حد سے زیادہ محنت کرنا چاہیے اور نہ بیدار رہنا - کیونکہ اس صورت مین ذرات
کا اخراج بکثرت رہیگا اور جدید ذرات قائم نہ ہو سکینگے اور جب موجودہ ذرات مین رفتہ رفتہ
کمی ہوتی رہی تو انسان بالضرور لاغر و نحیف ہوجائیگا اور جلد دنیا سے کوچ کرجائیگا یہ ذرات
کیا ہین وہی غذائی اشیا کا جوہر ہین جو جز بدن ہو کر شرائین مین طاقت پہونچاتا ہی
اور اسی جوہر کو طاقت کہتے ہین - زیادہ محنت اور زیادہ بیداری اور کم خورش سے
بہت جلد انسان مرجاتا ہی کیونکہ اُسکے ذرات ہر وقت کم ہوتے جاتے ہین - البتہ جو لوگ
کہ بالکل محنت نہین کرتے اور اچھی اچھی غذائین کھاتے ہین اُنکے جسم مین ذرات زیادہ
پیدا ہوتے ہین اور بوجہ عدم اخراج اُنکا جسم نہایت موٹا اور ڈھیلا ہوجاتا ہی - حتیٰ کہ
ہر شخص بجاے خوش سیٹھ ناتھو رام بن جاتا ہی اور مُر مُرون کا تھیلا کہلاتا ہی کیونکہ وہ
کمزور ہوتا ہی - بدن مین ذرات کی تبدیلیون اور آکسیجن کے جذب و کاربونک ایسڈ کے
اخراج سے انسان نشو و نما اور صحت پاتا ہی اور حرارت عزیزی قائم رہتی ہی حکما کہتے ہین
کہ جو آج تمھارا جسم ہی وہ دو مہینے بعد نہ رہیگا نیا جسم قائم ہوجائیگا اور پہلا فنا پائیگا - بیشک
ریاضت جسمانی و دماغی سے قوائے جسمانی و دماغی مضبوط ہوتے ہین اور ترقی پاتے
ہین سُستی و آرام سے جسم کے مادی اور مائی فضلات تحلیل نہین ہوتے اور جسم کاہل
ہوجاتا ہی جسمانی محنت نہ کرنے سے جس طرح سُست ہوجاتا ہی اُسی طرح دماغی ریاضت کے
نہ کرنے سے قوائے عقل کند اور ذہن ناقص ہوجاتا ہی مشق اور ریاضت سے ہمیشہ
طاقتون کو استحکام اور ترقی رہتی ہی اسی لیے سرکاری فوجون سے قواعد پریڈ
لیجاتی ہی تاکہ بیکار بیٹھے بیٹھے وہ سُست اور کاہل الوجود نہ ہوجائین جب انسان کسی کام کے لیے

حرکت کرتا ہی تو اعضا کے خارجی فضلات فرسودہ ہوکر بالضرور بدن سے علیحدہ ہوجاتے
ہین حکمانے ورزش اور ریاضت انسان کی صحت قائم رکھنے والی نہایت ضروری چیز
بیان کی ہی جو لوگ کہ ورزش نہین کرتے اور آرام کے عادی ہین وہ گویا نشو ونما پانا اور
قوی کا مضبوط ہونا نہین چاہتے - ہندوستان مین آرام طلبی اور عیش کا رواج کثرت
سے ہی یہان والے ہمیشہ دولت کی آرزو اس واسطے کرتے ہین کہ عیش وآرام مین بسر کرین
لیکن ممالک یورپ کے رہنے والے محنت کو دولت سمجھتے ہین اور محنت ہی سے دولت پیدا
کرتے ہین عیش وآرام اُنکی نظر مین مقررہ حد سے زیادہ انسان کے حق مین ایک ایسی چیز ہی
جس سے انسانی صفات انسانی خوبیان اور انسانی ہستی کے مزے جاتے رہتے ہین ہمارے
ملک والے آرام کے یہان تک عادی ہین کہ حتی الامکان گھوڑے کی سواری پسند نہین کرتے
بات یہ ہی کہ اس سواری مین بدن کو کسی قدر ریاضت مین رکھنا پڑتا ہی اور یہ سواری سپاہیانہ
اور شجاعانہ سواری ہی وہ لوگ تو فٹن ٹمٹم تام جام اور رتھ وغیرہ مین بیٹھنا چاہتے ہین اور
اگر لیٹنا اور سورہنا منظور ہی تو پالکی مین سوار ہوتے ہین اب اس کاہلی کا بھی کچھ ٹھکانا ہی
کہ مہذب ممالک کے باشندے تو سپاہیانہ اور بہادرانہ سواری پسند کرین لیکن ہمارے
ہموطن ایسی سواری چاہتے ہین جسمین سوتے چلے جائین اور مردون کی طرح زندون
کے کاندھے پر لدے لدے پھرین - خیر یہ تو مردون کا ذکر ہی آپ نے دیکھا ہوگا کہ یورپین
لیڈی یعنی صاحبان انگریز کی بیویان کثرت سے گھوڑون ہی پر سوار ہوتی ہین وجہ
یہ ہی کہ گھوڑے کی سواری سے بدن مین چستی اور پھرتی پیدا ہوتی ہی اور کل اعضا کو
تحریک ہوجاتی ہی اب یہ کتنا کچھ مضائقہ نہین ہی کہ ہمارے یہان مردون پر یورپ کی عورتین
شرف رکھتی ہین اور بمقابلہ اُنکے حکیمانہ مزاج کے یہان والے جاہل اور وحشی نظر آتے ہین
یہی اسباب تو ہین جنسے غیر ممالک کی قومین ہماری ہستی و تہذیب پر خندہ مارتی ہین -
انسان دنیا مین تجربہ حاصل کرنے اور عبرت اُٹھانے کے لیے آیا ہی اور اُسپر فرض ہی کہ
وقائق قدرت مین غور و فکر کرے اور قدرتی فوائد کو اعضا کی حرکت اور جسمانی ریاضت سے
حاصل کرے لیکن یہان بہت سی ایسی طبائع ہین جو ریاضت اور غور و فکر کے نام سے بھی

واقف نہین اُنپر جب کسی تہذیب کی تاکید کیجاتی ہر تو بر ملا یہی جواب دیتے ہین کہ ہمکو گرستی کے دھندون اور دنیوی ترددات سے خود چھٹکارا نہین کہان کی تہذیب اور کیسا غور و فکر۔ لیکن وہ غلطی مین پڑے ہین اور ہم فوراً سمجھ جاتے ہین کہ قدرت نے اُنکو چشم بینا گوش شنوا اور دل دانا نہین بخشا ہی مٹی کی سورت ہین لیکن ناطق اور مرکب بقول ایک بزرگ کے وحشی طبائع رموز و دقائق کو کیا جانین وہ حیوان لایعلم ہین پس کیونکر سمجھین وہ پتھر ہین پس کیونکر اثر قبول کرین

آزاد۔ بھئی ایک دفعہ بڑی دل لگی ہوئی ایک صاحب اپنے دوست کے یہان گئے جاکر آواز دی دوست کسی کام مین تھے اسلیے خدمتگار سے کہا کہدو گھر مین نہین ہین اُنھون نے یہ فقرہ سُن لیا خیر واپس آئے اتفاقاً کسی روز اُنکے یہان وہی دوست آئے آواز دی کہ فلان صاحب ذری باہر آنا اُنھون نے دریچہ سے سر نکال کر کہا کہ اس وقت گھر مین موجود نہین دوست بولے سبحان اللہ آپ خود ہی فرماتے ہین کہ ہم موجود نہین وہ بولے پیر کے دن مین نے آپ کے خدمتگار کا کہنا مان لیا تھا کہ آپ گھر مین نہین آج آپ میرا کہنا مان لین کہ مین گھر مین نہین۔

شاد۔ روشنی سے ہمکو کیونکر مستفید ہونا چاہیے اور رات کو اگر تحریر کا اتفاق پڑے تو کیا احتیاط لازم ہر۔

جواب۔ روشنی سے دنیا کے کاروبار ہی پورے نہین ہوتے بلکہ حیوانات و نباتات کی بالیدگی اسپر منحصر ہی جو چیز کہ تاریکی مین رہے اور دھوپ اور روشنی سے مستفید نہو وہ نہ طاقتور ہوگی اور نہ اچھی طرح نمو پائیگی ہندوستانی نوزاد بچے کئی دن بلکہ کئی مہینون تک مان کی بغل ہی مین کوٹھے اور کوٹھے کے اندر تاریکی در تاریکی مین دبے رہتے ہین مبادا کسی حاسد کی نظر ہی لگ جائے کوئی خرانٹ آسیب ہی جھپٹ جائے مگر انگریزون کے ننھے ننھے بچے روز پیدایش سے روشنی اور ہوا مین لائے جاتے ہین تاکہ اُنکی نمو پر عمدہ اثر پڑے نتیجہ یہ ہوتا ہی کہ وہ بچے اندھیرے مین پڑے پڑے زرد اور لاغر و نحیف ہوجاتے ہین گویا اُنکو کسی بوڑھے بھوت نے پکڑ لیا اور یہ بچے روز بروز توانا و جسیم ہوتے جاتے ہین جیسے وکٹوریا باغ کے پودھے۔ تاریکی کے اثر سے فی الواقع ہندوستانی بچون پر آسیب کا

خلل خیال کیا جاتا ہی لیکن ہرگز ایسا نہین ہو بلکہ روشنی اور ہوا سے اُنکا نامستفید رہنا اس حالت تک پہونچا دیتا ہی۔

بیمار اور کمزور اور کمسن بچون کے لیے زیادہ روشنی بھی مُضر ہی کیونکہ ضعف دماغی کی وجہ سے عصب نورانی زیادہ روشنی کی برداشت نہین کرسکتا اور یہ قاعدہ کی بات ہی کہ ہر ایک عضو کو کسی خاص چیز یا عمل کی اُسی حد تک برداشت ہوتی ہی جسقدر کہ اُسکو مناسب اور موافق ہی۔ آنکھین معمولی روشنی مین اچھا کام دیتی ہین لیکن زیادہ روشنی سے خیرہ ہوجاتی ہین۔ دھوپ مین بہت رہنے اور شب کو لیمپ کی روشنی سے زیادہ دیر تک لکھنے سے آنکھون کو بیشک نقصان ہی۔ نہایت سفید اور تابدار اور روشن چیز سے نور چشم زور سے ٹکر کھاکر لوٹتا ہی اور آنکھون مین جاکر لگتا ہی اس سے بصارت چشم مین فتور پیدا ہوتا ہی معمولی زور سے زیادہ جس شی پر نگاہ کو زور ڈالنا پڑے وہی شی بھی بصارت مضر ہی جس مکان مین تحریر کی ریاضت کیجاتی ہی وہ مکان صاف اور ہوادار اور گرد نگاہ روشنی ہو

نوجوانون کو وہ عینک فائدہ دیتی ہی جو قوت بصارت کے برابر ہو یعنی نہ زیادہ نہ کم۔ جس عینک سے ایک باریک حرف بڑا اور موٹا نظر آتا ہی وہ عینک انجام کو قوت بصارت گھٹادیتی ہی اور اس قسم کی عینک لگانے والے لوگ بدون عینک ہرگز تحریر یا پڑھنے کا کام نہین کرسکتے پس ہماری دانست مین عینک مددگار بصارت ہونا چاہیے۔

بہ نسبت پتھر کی عینک کے کانچ کی عینک نہایت مضر بصارت ہی کیونکہ کانچ مین بالطبع حرارت ہوتی ہی اور اُس حرارت سے بصارت مین کمی آجاتی ہی لیکن پتھر کی عینک ٹھنڈی ہوتی ہی اور اُس سے نگاہ مین ایک گونہ خنکی پہونچتی رہتی ہی اور دماغ بھی تازگی پاتا ہی کانچ کی عینکون سے بصارت ہی سوخت نہین ہوتی بلکہ دماغ مین اُنسے یبوست اور حرارت پہونچتی ہی اور یہ قاعدہ کی بات ہی کہ جب دماغ مین یبوست پہونچیگی تو نہ صرف بصارت مین فرق آئیگا بلکہ اعضائے رئیسہ مین بھی یبوست دوڑ جائیگی کیونکہ دماغ شہنشاہ جسم ہی بہت سی ایسی قوتین اور خواص ہین کہ دماغ اعضا کو تقسیم کرتا ہی دماغ ایک ایسا رئیس الاعضا ہی کہ تمام انسانی جسمانی اعضا اُسکی متابعت و حکومت قبول کرتے ہین۔ شام کو آکسیجن کا

زیادہ کسی قدر مسدود ہوجاتا ہی اور آفتاب غروب ہونے کے بعد قدرتی طور پر حیوانون
اور درختون اور در و دیوار سے جو کاربون نکلتا ہی وہ ساری دنیا مین دورہ کرتا ہی
اس لیے ایسا کام جس سے دل و دماغ اور بینائی پر زیادہ زور پڑے بعد غروب آفتاب
مضر صحت ہی جب تک آفتاب کی روشنی قائم رہتی ہی کاربون کو ٹالتی ہی لیکن دونون
وقت ملنے پر اُسکا بڑا تیز اثر ہوتا ہی اور دیکھا گیا ہی کہ اُسوقت عالم مین ایک قسم کی افسردگی
پژمردگی اور ہیبت چھا جاتی ہی لیکن تھوڑی دیر بعد چاندنی یا روشنی سے ہوا کو صاف
کردیتا ہی پس اُسوقت اگر دو تین گھنٹے دماغی ریاضت کیجائے تو کچھ مضایقہ نہین لیکن
روشنی کا لحاظ رہے یعنی بہ نسبت لیمپ کی روشنی کے ہندوستانی تیل کی روشنی سے
بینائی کو چندان ضرر نہین پہونچتا تاہم روشنی کی مقدار ایسی ہونا چاہیے کہ نہ کم ہو نہ زیادہ
اور لو چراغ کی دماغ سے کسی قدر فاصلہ پر رہے اور دھوان چراغ کا آنکھون تک
نہ پہونچے جس طرح روشنی مین بہت دور سے لکھنا یا پڑھنا نقصان رسان ہی اسی طرح
نہایت قربت سے لکھنا پڑھنا مضر ہی۔ بعض لوگ کاغذ کو آنکھون سے ایسا ملا دیتے
ہین گویا اُنھین کچھ سوجھتا ہی نہین ایسی عادت بصارت کے حق مین خراب ہی دماغی
ریاضت کرنے والون کو لطیف غذا کھانا دو وقت غسل کرنا دو وقت ہوا کھانا سر پر
تیل کی مالش کرانا اور صحبت زنان سے دور رہنا فرض عین ہی۔ ہر چند کہ دنیا کے رہنے
والے شب کو بھی بمنزلہ روز کے چار اور چھ گھنٹے کامل دماغی ریاضت کرتے ہین لیکن
فی الحقیقت یہ اُنکی زیادتی ہی کیونکہ قدرت نے شب مخصوص واسطے استراحت ہر ذی
روح کے پیدا کی ہی نہ کہ واسطے محنت و ریاضت کے یہان اگر ضرورتاً دو گھنٹے تک بھی
کچھ کام کیا جاے تو بھی کچھ مضایقہ نہین لیکن اس سے زاید البتہ ممنوع اور مضر ہی۔
جس طرح کہ تحریر کا کام باریک ہی اسی طرح سوزنکاری بھی کچھ کم دشوار نہین
بلکہ نہایت باریک کام ہی رات کے وقت چھاپہ کی کاپی لکھنا انگلش باریک ٹیپ
کی کتاب پڑھنا سوزنکاری نقاشی اور مصوری وغیرہ ایسے مشکل کام ہین جنکے
سبب نظر پر بہت زور دینا اور روشنی کی طرف بہت جھکنا پڑتا ہی جس سے دماغ کا خون آنکھون

اثر اٹاتا ہی اور بصارت کو نہایت سخت صدمہ پہونچتا ہی اسلیے مذکورۂ بالا کام رات کے وقت کرنا ہرگز مناسب نہین ہین ورنہ چندروز مین آنکھون سے بینائی دھوکر بیٹھو رہنگے گو اِسوقت طفلی یا جوانی کی طاقت اُمنگ پر ہونے سے بینائی کے نقصانات معلوم نہین ہوتے لیکن جب بعد چندروز نابینا اور بیکار ہوجاینگے اُسوقت افسوس کرینگے کہ یہ کیا ہوا۔ فی الواقع بصارت ایک بڑی قدرتی نعمت ہی جسکی حفاظت اور قدر انسان پر نہایت ضروری امر ہی۔

لکھنے یا پڑھنے کے وقت پھولون گلدستون درختون سبزون اور اسی قسم کی دیگر اشیا کا پیش نظر رہنا ایسا ہی ضروری ہی جیسا کہ بصارت کو قائم رکھنا۔ اگر اُن اشیا سے کچھ نہو تو سعطر سبز رنگ چادر ہی میز پر پڑی ہو کہ دماغ کو اُس سے تازگی و فرحت پہونچے آنکھون کے لیے خضارت سے بڑھکر کوئی شے فائدہ دینے والی نہین ہی اسلیے اکثر لوگ گیہون اور جو گھملون اور کنڈون مین بو دیتے ہین جب درخت بڑے ہوتے ہین تو گھملون کو پیش نظر رکھتے ہین تاکہ بینائی کو قوت پہونچے۔

گو کہ آفتاب کی روشنی کائنات کی پرورش کرتی ہی لیکن انسان دھوپ کی تاب ہرگز نہین لاسکتا خصوصاً لکھنے اور غور کرنے کا مقام دھوپ مین کچھ بھی نہین ہو سکتا آفتاب کی شعاع مین دماغی ریاضت سے بصارت معدوم ہوجاتی ہی اسلیے خواہ کوئی موسم کیون نہو لیکن دماغی ریاضت ہوا دار سایہ مین کرنا مناسب ہی جس سے دماغ کو طراوت پہونچتی رہے۔ یہ خوب یاد رکھنا چاہیے کہ خواہ کوئی موسم ہو آفتاب کی شعاع سے خون بدن جل جاتا ہی آدمی سیاہ ہوجاتا ہی اور سوداویت پیدا ہوتی ہی آفتاب کے قریب کے ملکون کے باشندے اِسی سبب زیادہ سیاہ فام ہوتے ہین کہ اُنکا خون شدت تمازت سے جل جاتا اور سیاہ ہوجاتا ہی مہذب ممالک کے باشندے ہر موسم مین سر پر چھتری کا سایہ رکھتے ہین اور دھوپ سے بہت کچھ بچے رہتے ہین۔

آزاد۔ بھئی سچ کہا مشرقی ممالک کے باشندے نہایت سیاہ اور کریہ منظر ہوتے ہین ہمارے ایک دوست کی شادی کسی شرقی مقام مین ہوئی سیہ بختی سے عورت

سیہ چردہ اور بدجمال ملی عورت گھر مین آئی اور اپنے خاوند سے بولی کہ صاحب آپ کے
گھر مین سب بڑے بوڑھے اور جیٹھ سسر ہین مین کس کس سے سارے دن پردہ کرون
حضرت نے فرمایا ای نیکبخت بی بی براہ مہربانی مجھی کمبخت سے پردہ رکھو اور جاہے
جسکو اپنے جمال رشک قمر سے روشن کر۔

شاد۔ تم تو نرے جانگلو ہو بیچ بیچ مین لٹھ مار دیتے ہو۔ بات کہنے کا سلیقہ نہین
اور مداخلت سو کیا ہی چاہو۔

آزاد۔ کہین اس بھروسے نہ رہنا کہ مین دہاتی ہون۔ بس ہان کہدیا ہی تمسے۔ مین
اچھے اچھے شہریون کی لیاقت کی حاضر جوابی وسلائی مین کان کاٹتا ہون۔
سنیے اینجانب کی سسرال ایک بڑے نامی شہر مین ہی ایک دفعہ ہم سسرال کو گئے
محلہ بھر مین شور ہو گیا کہ لالہ امانت رائے کے داماد فضیلت چند کے بہنوئی۔ بی لیاقت کے
خاوند۔ موضع اصلاح آباد سے آئے ہین اب کیا پوچھیے جوق جوق تماشائی جمع
ہونے لگے آئے اور ہمارے گرد بیٹھ گئے اسطرح اینجانب کو گھیر لیا جیسے چاند کو
ہالہ گھیر لیتا ہی اب جو نیا شخص آتا ہی وہ پوچھتا ہی کہ بھئی یہ کس نئی دنیا سے آئے
اور یہ کون ہین لوگ جواب دیتے ہین امریکہ سے آئے ہین اور ہمارے سالے ہین
جب اس تقریر کو ایک عرصہ گذر گیا ہم خموشی سے گھبرا اٹھے اور بآواز بلند کہا افسوس
ہزار افسوس ان تون مین سب کے سب ہمارے بہنوئی ہی بہنوئی ہین باپ ایک بھی
نہین ایک بوڑھے کھوسٹ جنکے پانون گور مین لٹک رہے تھے عقل سے بے بہرہ
مارے اضطراب کے جھٹ پٹ بولے بیٹا کیون گھبراتے ہو ہم تمھارے اباجان بیٹھے ہین
ہمنے کہا اباجان مہربانی سے اپنے ان دامادون کو منع کیجیے کہ ہمین نہ چھیڑین بس اتنا
سننا تھا کہ حضرت پیر نابالغ مارے ندامت کے عرق عرق ہو گئے۔ اب آپ نے
سنا کہ ہم کیسے حاضر جواب ہین۔

شاد۔ ہان صاحب اب کچھ موسم کی تبدیلیان بھی بیان کیجیے۔

جواب۔ موسم ہوا اور تاثیرات کواکب کی تبدیلی کو کہتے ہین اور موسم کے ساتھ

طبائع کے مزاج بدل جاتے ہین دیکھو ایک شی ہر موسم مین کسی مزاج والے کو یکسان مفید نہین ہوتی - موسم سے بالضرور صحت مین فرق آتا ہی اور اُسکے ساتھ اجسام مین تبدیلیان واقع ہو جاتی ہین - موسم گرما مین ہوا مین حرارت زیادہ آجاتی ہی ہوائے گرم جلد کو قوی کرتی ہی یہی سبب ہی کہ عرق زیادہ نکلتا ہی اس موسم مین اشیاے حارہ کا بکثرت استعمال نہایت نقصان دیتا ہی البتہ غذاے نباتی اور سرد تر مفید ہین اس موسم مین دھوپ اور لون سے زیادہ بچنا چاہیے اور شراب و مرچ و زنجبیل و ادرک و پیاز وغیرہ بالکل متروک کردینا مناسب ہی - ہواے گرم کبد مین حرارت پہونچاتی ہی اور خشکی لاتی ہی خون کے دورہ کو تیز کرتی ہی اور نبض متواتر ہوجاتی ہی وجہ یہ کہ آفتاب کی تمازت حد سے گذرجاتی ہی جسکی وجہ کُل اعضا و اعصاب ڈھیلے ہو جاتے ہین اور یہ قاعدہ کی بات ہی کہ بباعث گرمی کے ہوا کا جسم بھی زیادہ پھیل جاتا ہی اور یہ ہوا جب بذریعۂ تنفس اندر پہونچتی ہی تو نہ خون کو صاف کرتی ہی بلکہ اُسکے مزاجی اجزا سے خون مین اقسام و انواع کے فساد پیدا ہو جاتے ہین اور خون کو حرارت دیتی ہی اور اُسکے دماغ مین غشی لاتی ہی - جب آفتاب طلوع کرتا ہی تو نکلتے ہی اُسکی شعاعین تمام زمین پر پڑتی ہین وہ زمین کی حرارت موجودہ کو اشتعال و ہیجان دیتی ہین اور تمام حرارت شعاع زمین پر پھیل جاتی ہی اس سبب زمین پر اور زمین کے نزدیک گرمی زیادہ ہوتی ہی اسقدر گرمی بلندی آسمان پر نہین ہوتی اگر زمین کے برابر اوج فلک پر بھی گرمی ہوا کرتی تو پرندون کے بچنے کی کوئی صورت نہ تھی چیل آسمان پر اسقدر اونچی چڑھ جاتی ہی کہ بعض وقت نظر بھی نہین آتی اسکی یہی وجہ ہی کہ بلندی چرخ پر گرمی کم ہوتی ہی - چونکہ اعصاب پر گرمی کا اثر علیٰ وجہ الکمال ہوتا ہی جو طاقت دینے والے تمام اعضا کے ہین اسلیے بدن سست رہتا ہی اور آرام کو جی چاہتا ہی اور بوجہ سستی و غنودگی کے کمزوری اور بوجہ کمزوری ہاضمہ مین ضعف اور اشتہا مین کمی آجاتی ہی - سردی مین انسان جو غذا کھاتا ہی اُس سے چربی پیدا ہو کر اعصاب و شرائین مین جم جاتی ہی یہ چربی گرمیون مین پگھل کر خون مین ملتی اور غذا کا کام دیتی ہی پس گرمی کے اس عمل سے بھوک اور طاقت مین بالکل کمی

آجاتی ہی اور دوسرا سبب شدت تشنگی کا بھی ہی جس سے اشتہا مین تفریط واقع ہوتی ہی چونکہ گرمی مین پسینا زیادہ آتا ہی اور حرارت موسمی اعضا و اعصاب کو خشکی دیتی ہی اسلیے خون مین آبی اشیا کی کمی سے پیاس زیادہ لگتی ہی اور جو کچھ پانی پیا جاتا ہی حرارت اسکو جذب کرلیتی ہی جب روز بروز چربی گھلتی ہی اور غذا کم ہوجاتی ہی تو جدید طاقت کے پیدا ہونے سے کمزوری پھیل جاتی ہی - جب حرارت خون مین زیادہ جوش دیتی ہی تو اُس جوش سے آبی اشیا خون سے جدا ہوکر پسینے کی شکل مین براہ مسامات بدن پر آجاتی ہین اور انکی کمی سے اندرونی حرارت امعا کو پانی کی خواہشمند بناتی ہی اسی کا نام پیاس ہی اور جب اشیا پسینے کی راہ نکل جاتی ہین تو پیشاب کم اُترتا ہی - اس موسم مین ٹھنڈائی اور شربت اور عرق گلاب زیادہ فائدہ مند ہی اور پانی کا چھڑکاو بھی - خصوصاً سرد پہاڑون اور سبزہ زار مقامون مین رہنا مفید صحت ہی اسی لیے صاحبان انگریز نینی تال شملہ منصوری اور کشمیر کے پہاڑون پر چلے جاتے ہین کشمیر ایک پُر فضا اور تر و تازہ ملک ہی جسکی عمدگی اور خنکی پر اکثرون نے اقرار کیا ہی ایک شاعر کہتا ہی ؎

ہر سوختہ جانے کہ بہ کشمیر در آید	گر مرغ کباب ست کہ با بال و پر آید
از بسکہ شود جذب رطوبت عجبی نیست	گر کاسۂ چینی ز ہوا بر حجر آید

اُن مقامات کی بود و باش اور وہان کی خنک آب و ہوا بہ نسبت یہان کی دواؤن معجونون شربتون - اور ٹھنڈائیون کے زیادہ راحت بخش اور قوت افزا ہی -

بہ نسبت ہوائے گرم مرطوب ہوا زیادہ مضر صحت ہی کیونکہ اسمین مختلف عفونتین اور سڑی ہوئی اشیا کے اجزا شامل ہوتے برسات مین ہوائے گرم مرطوب ہوجاتی ہی اور اسکی وجہ سے مختلف امراض مثل اسہال ہیضہ اور پیچش وغیرہ پیدا ہوجاتے ہین جس جگہ کہ کثرت کے ساتھ درخت ہون اور جہان کہ ایک مدت تک محدود پانی جمع رہے اور جہان کہ زمین نشیب مین واقع ہو وہان کی ہوا نہایت مرطوب ہوتی ہی گانون یا شہرون مین جہان کہ تال تلیون اور گڈھو گڑھیون مین بہت دنون تک برسات کا پانی جمع رہتا ہی وہان کی ہوا بھی مرطوب ہوجاتی ہی اور اس قسم کی ہوا صحت کے حق مین نہایت خراب ہی مرطوب ہوا سے ایک یہ اثر بھی ہوتا ہی کہ فضلات جسم کم خارج ہوتے ہین یعنی چونکہ اُس ہوا مین

حرارت نہین رہتی اسلیے جو پسینا کہ بدن سے نکلتا ہی مرطوب ہوا اُسکو جذب نہین کر سکتی اور پسینے کا نہ نکلنا گویا ازبس مضر ہی۔ جہان تک ممکن ہو اُس موسم مین صفائی و نطاقت کا بندوبست رکھین پوشاک مین عطریات اور مکان بود باش مین صفائی ایسی ضروری شئی ہی جیسی کہ زندگی کے لیے صحت یہی موسم ہی جسکو ہندوستان مین وبائی موسم کہتے ہین۔ مختلف امراض اس موسم مین پیدا ہوتے ہین وجہ یہ ہی کہ زمین سے حرارت کے ابخرے نکلتے ہین اور مادی اشیا گلتی اور سڑتی ہین ہوا کو خراب کرتی ہین ہر ایک موسم مین ہوا صاف اور عمدہ ہوتی ہی مگر اسی موسم مین زیادہ بگڑجاتی ہی۔ ہم دیکھتے ہین کہ اکثر گرد گندگی اور مکانون مین موریون اور نابدانون کی وجہ سے مختلف غلاظت اور عفونت کا انبار لگا رہتا ہی مگر کمینون کے مزاج مین اُسکے اصلاح کی آنچ نہین وہ نہین سمجھتے کہ یہی خرابیان مرض بنکر ہماری جانستان موت بن جاینگی اور صدہا روپیہ برباد ہوگا۔ کنوان پاخانہ موریان اور کوڑا کرکٹ مکان بود باش سے ایک گوشہ پر ہونا چاہیے عموماً پاخانون کے بنانے مین اس بات کا خیال رکھین کہ گندگی زمین پر نہ گرنے پائے اور اگر ہر دفعہ پاخانہ پھرنے کے بعد اُسپر تھوڑی سی خشک مٹی ڈالدیجاے تو ہوا صاف رہ سکتی ہی ہوا کی صفائی پر ہر وقت نظر رہنا چاہیے اسلیے نہ صرف صفائی مکان ملحوظ رہے بلکہ گندھک اور لوبان کی دھونی بھی ہر روز جلائی جاے۔ برسات مین تر کپڑے پہننا مینھ مین بھیگنا۔ ننگے پانون کیچڑ اور پانی مین پھرنا۔ اور مرطوب ہوا کے دورہ مین عریان تن رہنا اگر زیادہ نہین تو زہر کی خاصیت جب بھی رکھتا ہی۔ مرطوب ہوا مین سینا اور سر کو فلالین کی صدری اور ٹوپی سے حفاظت مین رکھین اور مشقت مکان مین رہین اور ہر قسم کی احتیاط رکھین مثلاً غذا بقدر خواہش نہ کھاتے چلے جاین اور ثقیل اغذیہ سے پرہیز رکھین لقولات سے زیادہ کاانس نہ کرین خصوصاً پھوٹ کھیرے بھٹے وغیرہ کو گھر مین آنے نہ دین علی ہذا موسم سرما کی احتیاط بھی کچھ کم نہین ہی۔ اس موسم کے اول و آخر مسہل لینا چاہیے تاکہ معدہ صاف ہو جائے طب والون کا مقولہ ہی کہ انسان جو کچھ غذا کھاتا ہی خواہ وہ اعلیٰ درجہ کی ہو یا ادنیٰ درجہ کی اُسکا فضلہ بالضرور معدہ مین باقی رہجاتا ہی ایسا نہین

کہ ادھر غذا کھائی اُدھر فضلہ نکل گیا اور جوہر غذا جزو بدن ہو گیا بلکہ تھوڑے بہت اجزا
کثیف ہر روز کی غذا سے باقی رہجاتے ہین جنکا اخراج بدون مسہل ہرگز ممکن نہین مسہل سے
طبیعت صاف ہوجاتی ہی اور دماغ کا تنقیہ ہوتا ہی گویا جسم کی ساری کثافت نکل جاتی
ہی جو لوگ مسہل نہین لیتے وہ ہمیشہ دائم المرض رہتے ہین کیونکہ سالہا سال سے جو اجزا
کثیف معدے مین جمع ہین وہ بسا اوقات بھوک مین غذائیت کا کام دیتے ہین اور
اُنکے سڑے ہوے انجرے اُٹھکر دماغ مین فتور لاتے ہین۔ بھوک بھی کم لگتی ہی اور بدن
سست رہتا ہی۔ تلکیون مین درد ہوتا ہی برسات مین پچش پیدا ہوجاتی ہی ہمکو تو کوئی
مسہل نہ لینے والا شخص ایسا نظر نہین آتا کہ وہ مختلف بیماریون مین نہ پھنسا رہتا ہو ہماری
قوم مین مسہل لینے کا نہایت ہی کم رواج ہی اور وہ صرف ایک یہ دلیل پیش کرتے ہین
کہ مسہل سے ناتوانی ہوجاتی ہی اور ہمیشہ کے لیے مسہل کی عادت پڑ جاتی ہی مگر ہمنے ایسا
منطقی نہین دیکھا کہ مسہل کو برائیون کے ساتھ منسوب کرکے تقریر کرے۔ یہ وحشیانہ
خیال ہی کہ ہم مسہل کی عادت نہین ڈالتے ورنہ جو شخص ذرا بھی عقل رکھتا ہوگا اور
جو انسان کہ غذا کھاتا ہوگا وہ ضرور سال مین کم از کم دو بار مسہل لیگا۔ جو لوگ کہ مسہل
نہین لیتے وہ وبائی موسم مین جبکہ ادون کو ہیجان ہوجاتا ہی ہیضہ سے جان بحق تسلیم
ہو جاتے ہین اگر زندگی باقی ہی تو بیماری ہی کا صدمہ اُٹھاتے ہین۔ ہندوستان مین سے
دون ہیضہ کھڑا رہتا ہی اُسکے یہی اسباب ہین۔

ہنگام تغیر موسم جہت اخراج رطوبت زائدہ وسائر مواد فاسدہ کے ضرور مسہل لینا چاہیے
کیونکہ فضلات کے اخراج سے طبیعت اصلی حالت پر آجاتی ہی اور پھر تو یا چھ مہینے یا سال
بھر کے لیے بیماریون سے چھٹکارا ملجاتا ہی۔ یہ ہم نہین کہتے کہ کونسا مسہل اچھا ہی ڈاکٹری
یا یونانی۔ بات یہ ہی کہ جس مسہل کی عادت پڑجائے وہی درست ہی مگر یونانی مسہل سے تصفیہ کامل
ہوجاتا ہی اور بسبب موافقت طبیعت کے یہ مسہل عمدہ اثر کرتا ہی اور توہمات بھی پیدا نہین
ہوتے مگر ہر ایک مسہل کا لینا اُسوقت جائز ہی جبکہ قمر مقارن زہرہ کے ہو اور زائدالنور
ہو اس تحویل کی کیفیت ہر وقت اور ہر جگہ جنتری پنچانگ اور نجومی پنڈتون سے دریافت ہوسکتی ہی

یا جو لوگ کہ علم نجوم سے واقف ہین وہ خود اسکا لحاظ رکھتے ہین یہ امر قابل یقین کر لینے کے ہی
کہ قدرت نے کواکب مین عالم سفلی پر اثر ڈالنے کی حکمت رکھی ہی اگر مذکورۂ بالا وقت پر
مسہل لیا جائیگا تو حکما کہتے ہین کہ بیشک دست زیادہ آئینگے اور سوادِ خوب خارج ہوگا
لیکن غیر وقت پر مسہل کا چندان اثر نہوگا اسکا تجربہ ہوا ہی کہ ایک طبیب نے کسی مرض
مادی مین ایک شخص مریض کو مسہل قوی دیا مگر اُس سے اخراج ادوے کا تمامہ نہوا اور
مرض نے ازالہ قبول نہ کیا جب اُسی مریض کو برعایت تحویلات خفیف سا مسہل دیا گیا تو
اُسمین دست زیادہ آئے اور اخراج مادہ بھی بخوبی ہوا اور صحت کامل حاصل ہو گئی۔
آزاد۔ دستون کے ذکر پر دست بدست ایک روایت مجھے بھی یاد آگئی لگے دست سن لیجئے
مُلّا صاحب ایران گئے شاہ کجکلاہ ایران نے سیر اسباب شہی کراکر مرقع تصویر دکھلایا ایک
تصویر حضرت ابو المکارم اکبر شاہ کی جا حضور مین آویزان تھی اُسکی طرف اشارہ کر کے مُلّا صاحب
سے پوچھا کچھ پہچانا یہ کسکی تصویر ہی کہا ہان پہچانا یہ اُس صاحب جاہ و جلال کی تصویر ہی
جسکے رعب سے بندگان حضور کا پاخانہ خطا ہوتا ہی۔
استاد۔ خدارا ذرا لب بند رکھیے بعد ختم اس کلام کے جتنے لطیفے آپکو یاد ہون کہ ڈالیے
مگر قطع کلام نہ کیجیے۔
جواب۔ سردی مین ہوا سے حرارت کم ہو جاتی ہی اسلیے جسم اور اُسکے اعضا بالیدگی
کم پاتے ہین کیونکہ بسبب سردی کے اعضا سکڑے رہتے ہین اور جابجا جسم مین چربی
جم جاتی ہی اس سبب جلد کی طرف خون کے نہ راجع ہونے سے بدن پر خشکی چھا جاتی ہی
اور ہوا سے جلد دست و پا پھٹ کر اُس سے خون نکل آتا ہی مناسب ہی کہ ہوا سے بدن
کو بخوبی حفاظت مین رکھین اور چونکہ اعضاے اندرونی کی طرف خون کا رجوع زیادہ
ہوتا ہی اس سبب قوت ہاضمہ بڑھ جاتی ہی اور حرارت غریزی جوش مین آتی ہی
گرم کھانا مفید ہوتا ہی۔ ہواے سرد جسمی حرارت کو کم اور مضمحل کر دیتی ہی اس سبب
بدن پر جاڑا محسوس ہوتا ہی مناسب ہی کہ گرم کپڑا پہنین اور تمام بدن کو ہر وقت
ڈھانکے رکھین اگر بخیال سوخت خون آگ سے نہ تاپین تو آتشدانون سے مکانون کو

گرم رکھین اور روغنی اشیا و گرم مصالحہ کی خورش اکثر رکھین - اِن دونون مین چونکہ
اعصاب کو قوت پہونچتی ہی اسلیے کام کو دل چاہتا ہی اور تکان معلوم نہین ہوتا بلکہ کام
کی وجہ سے حرارت غریزی جوش مین آتی ہی یہ موسم گرم وخشک مزاج والون کو نہایت
خوش آتا ہی اور جس طرح جنگ کے دن سپاہی بیدار اور خوش ہوتا ہی اسی طرح ہندوستانی
پوس ماہ کے بدر کی رات کو حار مزاج والے طبعی طور پر فرحت و راحت پاتے ہین خصوصاً
کنوار کے سرد پونون کی رات عجیب قلبی طراوت و فرحت کا سرمایہ ہوتی ہی - امرا کے زیادہ
سردی اور کپکپی کا باعث یہ ہی کہ وہ کچھ کام نہین کرتے خالی بیٹھے اعضا کو کمزور اور
سست بناتے ہین چونکہ اعضا کا کام حرکت ہی جب انکو کام کی حرکت نہین پہونچتی
کہ جسم مین حرارت کا دورہ ہو اسلیے انکو سردی زیادہ محسوس ہوتی ہی اور سردی و
گرمی خاص امارت و تمول کا نام ہی غربا و مساکین کو معلوم بھی نہین ہوتا کہ سردی کیا اور
گرمی کیا دن کیا اور رات کیا - بات یہ ہی کہ نفس سرکش کو جسقدر بیحد و حساب راحتین
ملتی ہین وہ اور بھی پانؤن پھیلاتا ہی ع عمر گرانمایہ درین صرف شد * تا چہ خورم
صیف چہ پوشم شتا * حکما و غربا کے لیے یہ موسم واسطے کام کرنے اور انسانی ہستی کے
کچھ فائدہ اٹھانے کے ہی لیکن زرداران رنگین مزاج کو انگریزی قیمتی شرابون انواع
و اقسام کی گزک اور لوزیات وغیرہ اور نفیس غذاؤن اور پری تمثال معشوقون سے
مزے اڑانے کے لیے ع حرام باد بجز یار گلعذار قدح * فدائے بادہ لعلش کنم ہزار قدح *
ورزش اس موسم مین نہایت مفید ہی اور بقدر طاقت کام بھی زیادہ کرنا بہتر ہی محنت
کرنے سے نہ صرف دولت حاصل ہوتی ہی بلکہ انسان کی تندرستی اور صحت اسپر موقوف
ہی - چونکہ شدت سرما باعث فتور عقل و مزاحم بالیدگی جسم ہی اسلیے گرم پوشاک و ستر
عورت کا اہتمام بخوبی رکھین - برفستانی مقامات کے آدمی ہمیشہ کم عقل و جاہل ہوتے ہین
اور قد و اندام مین بھی چندان نامور نہین ہوتے - ممالک روس مین ایک مقام
سیبیریا ہی وہان کثرت کے ساتھ ہر وقت برف گرتی ہی گورنمنٹ روس سے جب
کبھی کسی مجرم کو سخت سزا دی جاتی ہی تو مجرم مذکور سیبریا بھیجدیا جاتا ہی اس سے غایت درجہ

کہ مجرم کو برف سے نہایت سخت ایذا در تکلیف پہونچے۔ مغربی ممالک مین بہ نسبت شرقی ممالک
کے برف بہت گرتی ہی لیکن ہندوستان مین تینون موسم اپنا پورا دورہ کرتے ہین اس
سبب بیان احتیاط ہر موسم واجب ہی۔ بعض وقت جب سردی کا زیادہ زور ہوتا ہی
تو اعضا کمزور ہوکر سست ہوجاتے ہین اور اسلیے انسان کا میلان طبع خواب و آرام
کی طرف زیادہ ہوتا ہی اعتدال کی سردی البتہ عمدہ ہی۔ سردی سے حرارت عزیزی دب
جاتی ہی اور وہ دوسری مین ملکر اپنے خواص اور سبھاؤ سے گذر جاتی ہی۔ سرما کی بارش اور
بھی سردی کو ترقی دیتی ہی اسوقت مین آگ سے تاپنا بہتر ہی کیونکہ آتش کی حرارت مفاصل
کو فوراً گھول دیتی ہی اور جمے ہوے خون کو رقیق کرتی ہی۔ بعض وقت ہاتھ کی انگلیان
ایسی کھچ جاتی ہین کہ قلم پکڑنا محال ہوتا ہی اسکی یہی وجہ ہی کہ سردی سے اعضا سمٹ
جاتے ہین اور خون کا دورہ کم ہوجاتا ہی چونکہ خون اپنی جگہ پر جم جاتا ہی اور اُسکی حرارت
دب جاتی ہی اسلیے شرائین کمزور اور بے طاقت ہوجاتی ہین پس بمقتضاے مزاج
گرم اشیا اور گرم پوشاک کا استعمال اس موسم مین ضرور ہی۔

شاد۔ بچون کی پرورش کسطرح ہونا چاہیے۔ ہیضہ کے کیا اسباب ہین بیان کیجیے۔

آزاد۔ اول ایک بات میری سُن لیجیے۔ ایک شاعر نے بادشاہ کو عرضی مین پیرو مرشد
برحق لکھا بادشاہ ناراض ہوے اور فرمایا کہ یہ الفاظ بہ شان خدا چاہیے نہ بہ شان بندہ
شاعر نے کہا حضور غور کرین مین نے بیجا نہین لکھا پیرو مرشد برحق خاص بندہ ہی کی
شان مین آتا ہی بادشاہ اُسکی عقلمندی پر خوش ہوا۔ اسی طرح میان محسن اپنے خدمتگار
کی دانائی پر خوش ہوے تھے اور وہ روایت یون ہی کہ محسن نے خدمتگار کو ایک روپیہ
دیا اور کہا ہمارے نام کی مہر کھدوا لا چار آنہ حرف لگیگا وہ مہر کن کے پاس پہونچا اور کہا بارہ آنہ
لو اور مہر پر محسن کندہ کرو لیکن جیم کا نقطہ مجھسے پوچھکر کھودنا مہر کن نے محسن کھود کر
پوچھا کیا کہتا ہی کہا یہ کہتا ہون جیم کا نقطہ سین کے پیٹ مین رکھدے۔ غرض کہ چار آنہ
آقا کو واپس لا کر دیے۔ بھلا اب ایسے خدمتگار کہان ہین۔

جواب۔ بچون کو بہت میٹھا کھانا مضر ہی اور بار بار اُنکا منھ چلنا رہنا بھی اُنکے ہاضمہ اور

نشو ونما مین فتور برپا کرتا ہی۔ زیور سے گوندھنی کی طرح گوندھنا بھی مضر صحت ہی بچون کا
اچھل کود اور تک ودو انکی بالیدگی اور قوت کا ایک ذریعہ ہی۔ مٹی اور دھول مین کھیلنے
سے باز نہ رکھنا چاہیے کیونکہ مٹی پرورش کرتی ہی اور وہ کھلی ہوا مین دم لیتے ہین۔ لیکن
نگرانی چاہیے کہ وہ مٹی نہ کھانے پائین تاریکی اور گھر اور گود مین ہر وقت بچون کا رکھنا
انکو نقصان دیتا ہی۔ نباتاتی غذا پر بہت جلد رغبت نہ دلائین بلکہ مان کا دودھ بہت
دن پینے دین۔ پوشاک۔ صفائی غذا۔ طہارت۔ نگرانی۔ تعلیم و تربیت۔ اور آزادی کا
بخوبی انتظام رکھین۔ چھ برس کی عمر پوری ہونے پر تعلیم کی بنا ڈالین چیچک کی
بیماری سے محفوظ رہنے کو انگریزون کا ایجاد کیا ہوا ٹیکا ضرور لگوائین۔ اسّی برس کا
زمانہ گذرا ڈاکٹر جنر نے خیال کیا کہ گائے کے تھنون پر جو دانے نکلتے ہین اگر انکا چیپ
لیکر کسی تندرست آدمی کے جسم مین پہونچائین تو آدمی چیچک کی بیماری سے بچ سکتا ہی
چنانچہ تجربہ سے یہ عمل مفید پڑا اس عمل کا نام انگریزی مین ویکسی نیشن ہی اور ہندی مین
گئو تھن سیتلا۔ اب اسکا برتاؤ اسطرح پر ہی کہ خاص چیچک کے دانے سے ذرا سا چیپ
لیکر نشتر کی نوک سے تندرست آدمی کی کلائی کے قریب جلد کے اندر پہونچا دیتے ہین
چنانچہ جسکے ٹیکا لگاتے ہین اُسکے بدن پر چیچک کے دانے خفیف نکل آتے ہین اور
پھر خوف ہلاکت و تخریب جسم نہین رہتا اس عمل نے ہندوستانیون کو بہت فائدہ
دیا اور تجربہ سے ہرگز کوئی امر خوفناک پایا نہ گیا۔

ہیضہ کے تین سبب ہین نجاست۔ سوء ہضمی۔ ہوا کی خرابی۔ جسقدر کہ صحت کے
قواعد یہان تک بیان ہوے اگر بالترتیب اُنپر عمل کیا جاے تو مرض ہیضہ بہت کم
واقع ہو اس مرض کے باب مین ایک عجیب بات تجربہ سے ثابت ہوئی ہی اور اُسکو
ضرور یاد رکھنا چاہیے اور وہ یہ کہ یہ بیماری خاص خاص جگہ کو ایسی چمٹ جاتی ہی کہ
وہان سے ٹالے نہین ٹلتی پس جس گھر مین کوئی آدمی ہیضہ کرے اگر اُس گھر کو نہین تو
کمرے ہی کو دس دن تک چھوڑ دینا چاہیے کیونکہ اُس جگہ ایسے اسباب موجود ہین جن سے
اور لوگون کو بھی ہیضہ ہو سکتا ہی۔ ثقیل غذاؤن اور نجاست وغیرہ سے پرہیز کرنا

اوّل ہی گھر بڑے صاف اور معطر رکھنا چاہیے اور لوبان اور گندھک کی دھونی دوسرے تیسرے
دن دینا مناسب ہی بہت محنت کرنا بہت کھانا اور تنگ جگہ یا جماعت مین بیٹھنا کل امور باعث
مرض ہیضہ ہین اِنسے اجتناب بہر نوع واجب + اور چونکہ ہندوستان مین ناقص اشیا کی
خرید و فروخت کا رواج عام ہو گیا ہی مثلاً دودھ مین پانی گھی مین چربی آٹے مین لکڑی
کا بُرادہ ملا دیتے ہین وعلیٰ ہذا القیاس اسلیے وبائی موسم مین اشیا کو دیکھ بھالکر استعمال
مین لانا چاہیے اور پانی خوب صاف اور عمدہ پینا مناسب ہی۔
کثرت کے ساتھ برنج کی خورش ہرگز نافع نہین بلکہ اس سے بادی بڑھتی ہی۔ پانی
ملے ہوے دودھ سے ٹیفڈ بخار پیدا ہوتا ہی۔ تمباکو کا رواج ہندوستان مین زیادہ ہی
ہرچند کہ یہ ایک شی مضر ہی اس سے اکثر پھیپھڑے کی بیماریان پیدا ہوتی ہین اور سستی
لاتی ہی لیکن عام موسمون کی مرطوب خاصیت کو دفع کرنے کے واسطے عمدہ ہی خصوصاً
دبا کے موسم مین بس نافع ہی ۱۸۶۲ء مین جب کثرت سے یورپ مین وبا ہیضہ پھیلی
تجربہ سے معلوم ہوا کہ جو لوگ چرٹ پیتے تھے وہ کم ضائع ہوے علیٰ ہذا القیاس ۱۸۷۹ء کی
وبا ے ہندوستانی مین حقہ پینے والے لوگ بخار اور ہیضہ سے اکثر امن مین رہے
اس سال اس شدت سے بخار اور ہیضہ نے دورہ کیا تھا کہ سوللاکھ سولہ ہزار دوسو آٹھ
آدمی صرف اضلاع ممالک مغربی وشمالی مین تلف ہوے۔
یہان تک جو کچھ ہمنے بیان کیا اسکو روزمرہ برتاؤن کی درستی کا اتالیق سمجھو
حتی الامکان کوئی ظبی مسئلہ بیان مین نہین آیا جسکے سمجھنے اور عمل کرنے مین دشواری
ہو ہم صرف یہ چاہتے ہین کہ قوم مین جو کچھ بدپرہیزیان اور بجانب صحت بے پروائیان
پھیل رہی ہین وہ ہمارے اِس بیان کے رو سے دور ہون۔
مین اپنے ناظرین کی سمع خراشی اور سامعین کی دردسری زیادہ پسند نہین کرسکتا
صرف توجہ دلاتا ہون کہ تندرستی ہزار نعمت ہی اسی کے واسطے دنیا کے تمام عیشو نکی
آرزو کیجاتی ہی ورنہ کل کائنات انکی نظر مین ہیچ ہی۔ بیمار آدمی کسی کام کا نہین ا[illegible]
اور جو امور کہ صحت مین اُسکو دلچسپی کا ذریعہ تھے وہی بیماری مین سوہان روح

ہوجاتے ہین بیماری سے آدمی بے طاقت ہونے کے سوا مفلس اور بے زر بھی ہوجاتا ہی
اور عزیز واقارب کی نظر مین لیبا وقات کھٹک اٹھتا ہی افسوس ہی کہ اکثر لوگ بیماری
ی خواریون کو اپنے ہاتھ جمع کرتے ہین اور بیماری سے قبل صحت کی قدر نہین کرتے
ہر ایک بیماری ابتدا مین مانند ایک چھوٹے منبع کے ہوتی ہی جسکا روکنا اور بند کرنا
نہایت سہل ہی لیکن رفتہ رفتہ وہ منبع مانند ایک بڑے دریا کے ہوجاتا ہی جسکا روکنا
ہرگز انسانی طاقت کا کام نہین - ایک بڑا حکیم اپنی قوم کے امرا کو صلاح دیتا ہی کہ وہ
اپنی اولاد کو کھلے ہوئے مقامون پر رکھین اور اگر کچھ ہو تو سال مین چند ماہ تک
مزروعات مین بھیجین غایت یہ ہی کہ ہر امر پر ہوا کی صفائی محفوظ رہے اور تنگ
مقامون مین بود وباش نہ رکھین کیونکہ عمدہ ہوا انسان کی زندگی ہی -

ہندوستان مین شاید ہی کوئی مقام ہوگا جہان حفاظت تندرستی مین بڑے
بڑے نقص نہ موجود ہون چونکہ پانی مین کی بیقدری سے بالضرور زید بیمار ہوگا اور
رفتہ رفتہ مر جائیگا اسلیے یہ کہا جائیگا کہ زید نے خودکشی کی پس حفظ صحت کے عام نتائج
سے لوگون کو نفع حاصل کرنا چاہیے -

جو ہندو کہ اپنے مردے کو جلا دیتے ہین وہ اچھا کرتے ہین کیونکہ سوخت نعش سے
ہوا کے تمام خراب اجزا دور ہوجاتے ہین اور جہان تک یہ دھوان پہونچتا ہی ہوا کا
مزاج صاف ہوجاتا ہی یورپ بالخصوص امریکہ مین کثرت کے ساتھ نعش کا جلانا
مروج ہوتا جاتا ہی مگر دریا مین بہانا یا زمین دفن کرنا البتہ صحت کے لیے مضر اسباب
ہین یہ وہ اسباب ہین جنکی اصلاح سالہا سال تک نہین ہوسکتی -

قوم مین اکثرت کے ساتھ عیاشی اور شراب خواری کا رواج ہی جسکا نتیجہ ہمیشہ یہ
رہا ہی کہ نہایت چھوٹی چھوٹی عمر مین آدمی مرتے چلے جاتے ہین - جانورون اور
پرندون کی مجامعت کا قدرت نے ایک خاص وقت مقرر کیا ہی مگر حضرت انسان کے
لیے کل وقتون کا پھاٹک مباشرت کے لیے کھلا ہی ایک کتا شباب زمستان مین دیوانہ
شہوت ہوجاتا ہی مگر انسانی شہوت عجب مرغ دست آموز ہی کہ ہر وقت بدست اختیار موجود

خدائے تعالےٰ ہماری قوم کو عقل وتمیز بخشے کہ وہ اپنے ذاتی منافع کی قدر کرے اور صحت تندرستی کو انسانی زندگی کا ذریعہ اور دنیا کی کل نعمتون کا معطی سمجھے۔

آزاد۔ بیان مین کچھ پھیکا پن معلوم ہوتا ہی جیسے چراغ سحری کا نور۔ شاید خاتمہ قریب ہی۔ بہتر ہی کہ اب خاموش ہو رہیے ع۔ کہ بہت از ہرچہ گوئی خامشی بہ٭ مین بھی رخصت ہوتا ہون لیکن ایک بات یاد رکھیے انسان خود اپنا معلم ہی اور مجبوری انسان کی حاکم ہی۔

شاد۔ واہ آپ تو چل [illegible] ارمیان ٹھہرو مین بھی چلتا ہون کوئی رخصتی لطیفہ نہو گا گیا؟

آزاد۔ ایک بخیل آقا نے جھنجھلا کر ملازم سے کہا جی مین آتا ہی ایک چپت دون وہ بولا بس رہنے دیجیے دنیا [illegible] سکھے ہی ہین ایک فقیر کہا کرتا تھا کہ کل افعال نیک و بد منجانب اللہ ہین ایک روز کسی ظریف نے فقیر کو ڈھیلا مارا وہ پھر کر پیچھے دیکھنے لگا ظریف نے کہا پیچھے کیا دیکھتا ہی تجھ خدا نے مارا یہ عقیدہ کیسا فقیر بولا بابا یہ بات یقین تھی تو خدا ہی نے مارا لیکن مین دیکھتا ہون درمیان مین منھ کسکا کالا ہوا۔ رخصت!!!

خاتمۃ الطبع از علمای بصع

بعد ثنا رحکیم علی الاطلاق ولغت سرور آفاق جویندگان صحت جسمانی اور طالبان لذات زندگانی کو مژدہ خرد افزا کہ اس زمان فیض اقتران مین نسخۂ نایاب عجائب الاجواب ذخیرۂ پند و نصیحت مجموعۂ اندرز و موعظت امراض جہل کے لیے داروے شفا اور اصحاب خرد کو شربت طرب افزا۔ بستر عوارض غفلت سے بیمارون کا اُٹھانے والا اصحاب سلیم الطبع کو شوق حفظ صحت بڑھانے والا جسکے پڑھنے سے ہر خرد و کبیر کو فوائد بیشمار حاصل ہون اور کل برنا و پیر اپنی زندگی کی اچھی بُری باتون کے جاننے مین کامل ہون مستغنی عن الصفات موسوم بہ آبحیات مصنفۂ شاعر جادو بیان ماہر شیوا زبان جسم و جان سخن کامل ہر علم و فن سپہ سالار معرکۂ فصاحت یکہ تاز عرصۂ بلاغت انشا پرداز حکیمانہ خیال موجد مضامین عدیم المثال ممدوح اصاغر و اکابر جہان جناب منشی کاشی پرساد صاحب متخلص بہ نادان داؤدگنجی خلف الصدق دیواری لال صاحب متوطن داؤدگنج ضلع اٹہ نہایت اہتمام اور مزید انتظام سے بتحریک مصنف ممدوح مطبع نامی منشی نولکشور واقع لکھنؤ مین بار دوم ماہ جون ۱۸۹۱ء مطابق ماہ ذی قعدہ سنہ ۱۳۰۸ھ طبع ہو کر مطبوع خاص و عام ہوا